MEN'S HEALTH | NR. 12-1 | DECEMBRIE 2016 – IANUARIE 2017 | MII DE LUCRURI UTILE | 6-PACK BETON | EXERSEAZĂ PE SCHIURI | PUTERNIC PE VIAȚĂ

MII DE LUCRURI UTILE

EDIȚIA ROMÂNĂ

Men's Health

Corp perfect

Din cinci mișcări

Fă sex mai bine

P. 61

Antrenament de cuplu

Exersează cu ea

Fentează răceala

Intră în formă pe pârtie!

P. 65

Brațe mari în 3 pași

Circuit pentru 6-pack

PLANUL TĂU DE SĂRBĂTORI

Fă-ți un super abdomen!

Ia-ți proteinele la micul dejun

Șase rețete cu ouă

FOLLOW US @FOSSIL: #FOSSILSTYLE

FOSSIL

be in time
time for fashion
WWW.BB-SHOP.RO

MensH

PE COPERTĂ / REPORTAJE

12.16/01.17

Puternic pe viață

Renunță la antrenamentele epuizante. Planul nostru, bazat pe cinci noi reguli de fitness, readuce distracția în ecuație.

DE ANDREW HEFFERNAN PAG 78

86
Cea mai gustoasă proteină
6 rețete pentru un mic-dejun perfect
DE MARK BAILEY

94
Reglează-ți creierul
Ține-ți mintea sănătoasă!
DE JOHN BRILEY

98
A venit vremea schimbării
Aceste ceasuri sunt inteligente și sexy
DE BRIAN BOYÉ

102
Protejează-ți bărbăția
Pericolele pe care vei dori să le eviți
DE ERIC SPITZNAGEL

111
Circuit pentru 6-pack
Trei exerciții care-ți sculptează corpul
DE GIDEON AKANDE

Ture Lillegraven

#SUV?
#urban?
#dogwhisperer?
Audi Q2
#untaggable
Unele lucruri sunt imposibil de etichetat.
Este un #SUV? #urban? sau #compact?
Este toate acestea și multe altele.
Audi Q2 este #untaggable.
* Caracteristicile opționale presupun un cost suplimentar
Audi Vorsprung durch Technik

Lucruri utile

18/ Brațe mari din trei mișcări
Variațiuni deștepte la exerciții clasice

20/ Slăbește ca prin magie
Fă să dispară burta

26/ Sex mai fierbinte în două secunde
Gesturi simple care-ți îmbunătățesc relația!

27/ Fără răceală!
Sfaturi care țin gripa departe

29/ Carne crudă?
Cea mai ciudată dietă din lume

30/ Citește-i gesturile
Cum să obții totul dintr-o conversație

Dă jos burta!

46/ Învinge foamea post-antrenament
Lucrează fără să te îngrași
DE CHRIS MOIR

48/ Slăbește deștept
Scrie scenariul dietei tale
DE VALENTINA NICOLAE

50/ Mănâncă asta ca să fii suplu!
Alimente care te slăbesc
DE JULIE STEWART

Dietă + rețete

39/ Pregătește-le repede, gătește-le încet
Trei rețete pentru slow cooker

42/ Proteine fără carne
Sunt bune pentru tine?

Fitness + Mușchi

32/ Antrenează-te cu ea!
În doi este mai amuzant
DE VALENTINA NICOLAE

36/ E îndreptarea pentru tine?
Metode simple ca să afli

Sănătate

53/ Hei, ce-i asta?
Află dacă acea umflătură ar trebui să te îngrijoreze
DE BRIELLE GREGORY

56/ Mergi la masaj
Tot ce trebuie să știi despre terapia asta
DE PAUL INGRAHAM

58/ 5 alimente pentru inimă
Următoarea ta listă de cumpărături va fi mai inteligentă
DE K. ALEISHA FETTERS

65/ MH ADVENTURE
- Trei sporturi pe care să le încerci iarna asta
- Cel mai bun teambuilding: alpinismul

PE COPERTĂ: Dale Lie segang, fotografiat de Garreth Barclay. Dale poartă blugi Replay.

Gulver/ThinkStock, Gulver/GettyImages, Gulver/GettyImages, Sam Kaplan.

Sephora Geometricolor Palette – 184 lei
Paleta de machiaj cu 130 de culori.
În limita stocului disponibil.

magazin online
www.sephora.ro

SEPHORA
WHERE BEAUTY BEATS

Ouă Benedict

Tu ce rețetă cu ouă preferi la micul dejun?

CELE MAI BUNE OUĂ BENEDICT LE-AM M□NCAT C□ND M-AM angajat la Men's Health. n hotelul newyorkez n care am stat n timpul primei conferințe internaționale la care am participat, alături de colegii mei din toată lumea, micul dejun se servea la carte. Ouăle erau făcute după rețeta clasică: cu brioșă englezească, bacon canadian, ou poșat și foarte mult sos olandez. Nimic n plus, nimic n minus. Mi am comandat o porție și nu mi am mai schimbat meniul c t am stat n New York.

Ouăle Benedict se găsesc destul de rar n meniurile restaurantelor. Iar cele făcute bine, chiar mai rar. După ce am ncercat să mi fac unele acasă, am nțeles mai bine de ce. Poșatul e un chin, sosul olandez se face greu, iar niște brioșe așa cum trebuie nu prea se produc pe la noi. Dar ar fi fost culmea să nu găsesc ouă Benedict n locul de unde, cel mai probabil, provin. Există trei legende concurente apropo de cine a inventat rețeta fie un broker de pe Wall Street (zic cei de la The New Yorker), fie amiralul Benedict (conform New York Times), fie bucătarii de la Delmonico's (ncă din 1860, susține restaurantul) , dar niciuna dintre ele nu depășește granițele insulei Manhattan.

Asta nu nseamnă că e singurul loc din lume unde am m ncat ouă Benedict bune. Am găsit unele pe Radu Beller, la Belle Epoque, pe o stradă fițoasă din Amsterdam (cu prețuri mai mici dec t aș fi crezut, chit că era peste drum de Oscar de la Renta), n Viena, la un boutique hotel care servea micul dejun p nă la ora 8 (cu precizarea p.m. , după ce făcusem ochii mari părea a fi gluma lor preferată) sau la mine n bucătărie, după vreo 10 ncercări ratate (serios, ouăle poșate sunt un coșmar).

Știu că au o tonă de calorii peste 700 pe porție, n cazul rețetei clasice, majoritatea din cauza sosului, dar fiindcă le găsesc at t de rar și fiindcă, recunosc, mi e mult mai simplu să fac o omletă c nd mi pregătesc micul dejun singur , dar sunt prea delicioase ca să mi refuz această plăcere. Și nu mă dau n lături nici de la diversele variațiuni ale rețetei pe care le ncearcă bucă tarii mai creativi. E drept că majoritatea chiar n ar trebui să facă asta (n o să spun acum la ce restaurant cu pretenții rețeta e greșită), dar, atunci cn d sunt făcute cum trebuie, sunt deli cioase (mai ales dacă folosesc sparanghel).

La pagina 86, n o să găsești ouăle Benedict (am scris o alături, cu tot cu diversele variațiuni), dar vei găsi cinci alte rețete ingenioase și gustoase, pentru ca din micul tău dejun să nu lipsească acest aliment plin de proteine, vitamine și sănătate. Profită de rudele de la țară pentru niște ouă de la găini crescute n curte, pentru un plus de savoare și de nutrimente esențiale, alege cele mai bune ingrediente și testează variantele recomandate de noi. Sau, de ce nu, fă le așa cum știi tu că ți ies mai bine. Și dacă crezi că rețeta ta e mai gustoasă, trimite ne o pe adresa redacției.

Poftă bună!

Mihai Ghiduc
REDACTOR-ȘEF
mihai.ghiduc@burda.ro

CUM SĂ LE PREPARI

VARIANTA CLASICĂ

Pune apă □ntr-o tigaie de 23 sau 30 cm, c□t să fie plină pe trei sferturi. Adaugă un pic de oțet și adu-o aproape de fierbere, la foc mediu spre mare. Sparge ouăle și rupe coaja cu grijă, □n apă, la marginea tigăii, ca să nu se □mprăștie. Coboară temperatura la foc mediu spre mic sau oprește aragazul și acoperă tigaia cu un capac. Lasă-le trei, respectiv patru-cinci minute. Scoate-le pe o farfurie. Taie □n două o brioșă, prăjește-o puțin și dă-o cu unt. Prăjește două felii de bacon, c□te un minut pe o parte. Pune c□te o felie de bacon și un ou pe fiecare parte a brioșei și toarnă peste c□te 1/4 de cupă de sos olandez. Adaugă sare, piper, paprika sau ceapă verde tăiată mărunt.

VEI OBȚINE O PORȚIE

VARIAȚIUNI

Adaugă spanac (poți scoate baconul).

OUĂ FLORENTINE

□nlocuiește sosul olandez cu cel B□chamel.

OUĂ BLANCHARD

Schimbă baconul cu șuncă și adaugă o felie de roșie.

OUĂ BLACKSTONE

Pune somon sau somon afumat □n loc de bacon.

OUĂ HEMINGWAY

Pune avocado și/sau chorizo □n loc de bacon.

HUEVOS BENEDICTOS

Manole Sava

WILKINSON SWORD

3 LAME FLEXIBILE

OFERĂ CONTROL DEPLIN PE DURATA BĂRBIERITULUI!

Men'sHealth

BurdaInternational RO

Mihai Ghiduc
REDACTOR-ȘEF, mihai.ghiduc@burda.ro

Amalia Dobre
REDACTOR-ȘEF ADJUNCT, amalia.dobre@burda.ro

Alexandru Pop
ART DIRECTOR, alexandru.pop@burda.ro

Colaboratori

FASHION
ELISABETA GEDÖ, fashion editor
ANCA CORLACIU, grooming
IOANA COVALI, grooming

GROOMING
IOANA VASILE, grooming editor

EDITORI
DENISA NIȚĂ
VALENTINA NICOLAE
ANCA POPESCU

WEBSITE EDITOR
IULIA POCOL

TRADUCERI
OANA POPA
LUIZA GABRIELA VÎLSAN
CASADETRADUCERI.RO, traduceri website

CONSULTANȚI DE SPECIALITATE
DR. ȘERBAN DAMIAN, nutriție
DR. SILVIU ZĂRNESCU, sănătate

FOTO
ALEX GÂLMEANU
GREENMINDSTUDIO.RO
VICTOR OANCEA

Experți

MEDICINĂ
DR. OANA ZĂRNESCU
medic specialist medicină de familie
DR. ȘTEFAN GUTUE
medic urolog
DR. NICOLETA CALOMFIRESCU
medic primar cardiolog
DR. OANA SPÂNU
medic dermatolog

PSIHOLOGIE & RELAȚII
DOMNICA PETROVAI
psiholog clinician și psihoterapeut cognitiv-comportamental
MANUELA TIRON
psiholog, consultant Dă Jos Burta 2016

NUTRIȚIE
CORI GRĂMESCU
nutriționist
CRISTIAN MĂRGĂRIT
consultant în nutriție și fitness
MARIUS TUDOSIEI
antreprenor și bucătar

FITNESS
CRISTIAN ALEXANDRU CIOBANU
Men's Health Romania's Next Top Trainer 2016
RICHMOND BACHIA
cofondator Fitness Scandinavia School
DUMITRU BUTILCĂ
TRX senior course instructor, dimifitness.ro
FLORIN NEBY
fondator Neby Fitness Club
CRISTIAN STAMATE
personal training manager World Class
GABRIEL VASILESCU HNYATEK
COO World Class Romania

Ediții internaționale

SUA
MATT BEAN

AFRICA DE SUD
JASON BROWN

AUSTRALIA
LUKE BENEDICTUS

BRAZILIA
SERGIO XAVIER

BULGARIA
VLADIMIR KONSTANTINOV

CHINA
JONNY GUO

COREEA DE SUD
SEUNG KWAN PAIK

CROAȚIA
ROBERT FRKOVIC

FILIPINE
ALLAN MADRILEJOS

FRANȚA
PATRICK GUERINET

GERMANIA
MARKUS STENGLEIN

GRECIA
VASSILIS GEORGAKAKOS

INDIA
AROON PURIE

INDONEZIA
PANGESTI BERNARDUS

ITALIA
ENRICO BARBIERI

KAZAHSTAN
ASSET ABDIROV

MALAEZIA
JOHN NG

MAREA BRITANIE
TOBY WISEMAN

MONGOLIA
MUNKHDELGER TUVSHIN

OLANDA
RONALD JANUS

POLONIA
KRZYSZTOF KOMAR

PORTUGALIA
PEDRO LUCAS

RUSIA
KIRILL VISHNEPOLSKY

SERBIA ȘI MUNTENEGRU
IVAN RADOJCIC

SINGAPORE
KELVIN TAN

SPANIA
JORDI MARTINEZ

THAILANDA
CHATCHAWIN UNHANUN

TURCIA
FATIH BÜYÜKBAYRAK

UNGARIA
MÁTÉ PÁSZTOR

AMERICA LATINĂ
FRANCISCO CUEVAS

Cum dai de noi

WEBSITE
menshealth.ro

FACEBOOK
facebook.com/menshealth.romania

INSTAGRAM
@menshealth_ro

TELEFON
037/210.60.00

ADRESĂ
Olympia Tower, B-dul Decebal nr. 25-29, etaj 4, sector 3, București, cod poștal 030964, OP 77, CP 209

PENTRU FEEDBACK ȘI ÎNTREBĂRI
menshealth@burda.ro

Men's Health furnizează cele mai recente informații în materie de sănătate, fitness și nutriție și are acces la unii dintre cei mai competenți experți din lume pentru ca tu să fii cât mai informat. Dar suntem cu toții diferiți, așa că filtrează ceea ce citești aici; pentru diagnostic și tratamente consultă un doctor.

RODALE INTERNATIONAL
Robert Novick
SVP, INTERNATIONAL BUSINESS DEVELOPMENT AND PARTNERSHIPS

KEVIN LaBONGE Executive Director, Business Development and Global Licensing
ANGELA KIM Director, Business Development and Global Licensing
TARA SWANSEN Director, Global Marketing

JOHN VILLE Editorial Director, Rodale International
LAURA ONGARO Editorial Director, *Men's Health* and *Women's Health*
KARL ROZEMEYER Senior Content Manager
SAMANTHA QUISGARD Associate Editor

SANDRIN APOSTOLOIU
Director General

DANIEL SECĂREA
Publisher

SUSANA PLETEA
Director editorial

FLORENTINA PĂUNA-LAUDĂ
Group Advertising Director

IOANA VULPESCU
Advertising Sales Manager

ALINA GAVRILĂ
Director de Marketing, Comunicare și PR

GABI GOGIU
Brand Manager
QLT Group Division SRL, marketing@burda.ro

IOANA CALOIAN
Financial Director

DISTRIBUȚIE
Burda România
distrib@burda.ro

ABONAMENTE
Tel.: 037/210.60.00.
Fax: 021/311.35.87;
abonamente@burda.ro
IBAN: RO58 RZBR 0000 0600 0627 3600
deschis la Raiffeisen Bank Sucursala Victoriei.

TIPOGRAFIE
Radin Print, prin reprezentantul exclusiv pentru România, 4 Colours, www.4colours.ro

Radin print 4 Colour

© Burda România. Reproducerea oricărui material scris sau ilustrativ din această publicație, utilizarea în cadrul serviciilor on-line sau internet, multiplicarea pe CD-ROM, DVD-ROM, exportul și difuzarea în străinătate sunt permise doar cu acordul scris al editorului.

ISSN 1841-1657 Men's Health (București).

Publicație ce beneficiază de rezultate de audiență măsurate în perioada septembrie 2013 - decembrie 2015

Publicație auditată în perioada octombrie-decembrie 2015

INTERNATIONAL AD SALES REPRESENTATIVES
Burda International

MARIOLINA SICLARI
Italy, +39 02 91 32 34 66 ,
mariolina.siclari@burda.com

JULIA MUND
Germany, +49 89 9250 3197,
julia.mund@burda.com

MICHAEL NEUWIRTH
Germany, +49 89 9250 3629,
michael.neuwirth@burda.com

GORAN VUKOTA
Austria/Switzerland, +43 1 230 60 30 50,
goran.vukota@burda.com

MARION BADOLLE-FEICK
France/Luxembourg, +33 1 72 71 25 24,
marion.badolle-feick@burda.com

JEANNINE SOELDNER
UK/Ireland, +44 20 3440 5832,
jeannine.soeldner@burda.com

SALVATORE ZAMMUTO
USA/Canada/Mexico, +1 212 884 48 24,
salvatore.zammuto@burda.com

Începând din luna decembrie, Anca Sînă Serea și Adi Sînă se alătură echipei AVON în calitate de ambasadori!

Dăruiește sărbătoare fiecărei persoane dragi!

AVON

www.avon.ro

Bărbați la job

Un pas în față: James Park folosește brățara Fitbit pentru a-și menține un stil de viață sănătos (șapte ore de somn și un puls de 50 bpm în repaus).

FĂ-ȚI ORDINE ÎN PROGRAM

Ponturi pentru eficiență de la CEO-ul care a creat brățara de fitness. De Dan Roe

James Park trăiește după ceas. Pentru a ține pasul cu giganți ca Apple sau Under Armour pe piața dispozitivelor fitness purtabile, Park, 39 de ani, controlează la sânge fiecare moment din timpul său. E greu de crezut că unui bărbat care se trezește zi de zi la aproximativ aceeași oră (7:00), mănâncă același lucru la micul dejun (o banană) și știe exact cât durează naveta zilnică (14 minute) i-ar fi putut veni ideea pentru Fitbit în timp ce zăcea pe canapea. Park a dezvoltat afacerea Fitbit de la o firmă de apartament, cu doi angajați, în 2007, la o companie ce valorează, în prezent, 3 miliarde de dolari și are peste 1.000 de angajați. S-a aruncat cu capul înainte în vâltoarea culturii start-up americane și a învățat să înoate. Devorează cuvintele cu viteza sunetului, împarte mereu sarcini și a limitat timpul alocat întâlnirilor, pentru a potența efortul individual al membrilor echipei sale. E indisponibil doar atunci când își încarcă bateriile (doarme) - la fel ca și dispozitivul pe care l-a creat. Crește-ți și tu productivitatea adoptând disciplina zilnică a lui Park.

Adaptare de Oana Popa.

FOTOGRAFII DE CODY PICKENS

MAESTRUL MULTITASKINGULUI
La prânz, Park ține interviuri, merge la întâlniri și ia masa.

1/ Înfruntă-ți anxietatea

Pentru a face față cu brio unei situații stresante, precum o prezentare importantă sau un interviu la o televiziune, Park se folosește de strategia numită terapie prin expunere. Practic, te desensibilizezi de obiectul fricii, expunându-te treptat la acesta. Park și-a repetat discursul pe care urma să-l susțină de aproape 100 de ori. O strategie bună e să începi fără public, și apoi, treptat, să ajungi să vorbești în fața unei săli pline de colegi. „Serios acum, singurul lucru care îți poate reduce emoțiile este să te pregătești bine înainte", spune el.

2/ Accelerează întâlnirile

La Fitbit, unele întâlniri durează doar 20 de minute și niciuna nu ține mai mult de 50 de minute. Park preferă un program clar, stabilit dinainte, pentru a asigura eficiența. „Reducerea numărului și duratei întâlnirilor îi ajută pe oameni să-și dea seama ce întâlniri sunt cu adevărat importante", spune el. Park e adeptul perioadelor de lucru individual, când nu se programează întâlniri, pentru a-și lăsa angajații să se concentreze. Acestea sunt de obicei după-amiaza. „Oamenii apreciază perioadele de timp în care se pot concentra și pot lucra în liniște", mai spune el.

3/ Prezintă propunerea colegilor

Nimic nu sabotează mai tare o idee strălucită decât o explicație lungă și neclară. „Totul trebuie să fie clar și concis", susține Park, care și-a finanțat start-up-ul ademenind investitorii. Secretul: fă un pas în afara propriei percepții. „Când lucrezi singur la o propunere de afaceri, nu ai la dispoziție alți oameni care să înțeleagă problema." Prezintă-ți propunerea mai multor colegi, pentru a te asigura că e clară și ușor de înțeles. În al doilea rând, mergi pe o prezentare de cel mult 20-30 de secunde.

4/ Cum să previi delăsarea

Park spune că și el are tendința să amâne lucrurile, așa că a învățat cum să o contracareze. „O soluție este setarea unor deadline-uri agresive", spune el. Un ritm alert are multe beneficii: ajută membrii echipei să-și perfecționeze abilitățile și necesită gândire creativă și capacitatea de a rezolva probleme. În plus, dacă nu vei reuși, măcar ai înregistrat progrese, deci nu e totul pierdut. Pentru a ține pasul, stabilește deadline-uri pentru părți din proiecte mai mari și măsoară evoluția setând un termen-limită pentru primul draft, corectare și pentru draftul final.

5/ Fă sport cu folos

Ține cont de obiectivul final și de forma ta fizică, prin alegerea unor antrenamente eficiente. Park spune că maximizează exercițiile fizice și nu face economie de efort. „Alerg 10-15 minute și apoi fac 10-15 minute de exerciții cu greutatea corpului - flotări, extensii etc.", spune el. La asta se adaugă mersul pe jos până la serviciu, pe care Park îl practică des, deci e lesne de înțeles de ce omul ăsta e în cea mai bună formă fizică de până acum. În prezent, el aleargă 1,6 km în doar șase minute și jumătate - cu 30 de secunde mai rapid decât în liceu.

6/ Strategie pentru deconectare

Programează-ți timp de reflecție. Pare la mintea cocoșului, dar cine face asta? Ai văzut chestia asta trecută într-un calendar? „Timpul de reflecție este important pentru că, în timpul întâlnirilor, ești prea ocupat să reacționezi", spune Park. Pentru a se concentra asupra priorităților din carieră și din viața personală, Park își pune căștile și ascultă muzică, în timpul unei plimbări de 30 de minute de-a lungul San Francisco Bay Trail. „Doar când am timp pentru mine însumi mă pot gândi la viziunea pe termen lung a companiei."

EXPERT ÎN ORGANIZARE

Scapă de infernul e-mailurilor

Iată cum face față James Park avalanșei zilnice de mesaje care-i blochează inboxul.

1.000

Atâtea e-mailuri poate primi Park în 24 de ore. Se apucă de treabă devreme. „Când mă trezesc, îmi verific e-mailul în pat, să văd ce a apărut peste noapte. Îmi fac o idee despre urgențe."

30

Numărul aproximativ de e-mailuri pe care Park le trimite zilnic. „Multe dintre e-mailurile pe care le primesc sunt informative. Răspund doar la cele care necesită intervenția mea." Totuși, le citește pe toate, expeditiv, în timpul zilei de muncă și seara, la culcare.

Zero

Atâtea foldere folosește Park pentru a-și tria corespondența. E o abordare radicală a organizării. „Niciodată nu șterg și nu mut e-mailurile. Am un inbox gigantic cu câteva sute de mii de mesaje. Folosesc funcția de căutare, dacă am nevoie să găsesc ceva anume."

ILUSTRAȚIE DE ERIC B. MORTENSEN

Inbox MH

Răspunsuri clare la întrebări esențiale

STIL

Nu-mi place să calc. Există o altă metodă de a netezi cutele de pe haine?

Chiar una foarte simplă. Ia un prosop de baie, înmoaie-l în apă, stoarce-l și pune-l în uscător împreună cu câteva lucruri șifonate, timp de 10 minute la temperatură mare. „Apa din prosop se transformă în aburi, iar acea umiditate combinată cu centrifugarea va netezi cutele de pe haine“, spune Leslie Reichert, autoarea cărții *The Joy of Green Cleaning*.

SĂNĂTATE

Am trigliceridele mari, ar trebui să iau tratament?

Trigliceridele sunt un tip de lipide (grăsimi naturale) care se găsesc în sânge. Nivelul optim al trigliceridelor este sub 150 mg/dl. Între 150 și 199 mg/dl - nivel ușor crescut, între 200 și 499 mg/dl - nivel crescut și peste 500 mg/dl - nivel foarte crescut. Aceste grăsimi sunt la fel de riscante pentru inima ta precum colesterolul rău. Înainte să treci pe medicamente, încearcă să consumi o linguriță de scorțișoară în cafeaua de dimineață. „Acest truc simplu îți poate reduce semnificativ nivelul trigliceridelor“, spune dr. Michael Miller, cardiolog și autorul cărții *Heal Your Heart*. Trebuie să ții cont și de următoarele recomandări: fă exerciții, limitează consumul de carbohidrați (sub 50% din dietă) și alcool și ține-ți greutatea sub control. Toți acești factori conlucrează pentru asigurarea sănătății tale. Dar începe cu scorțișoara. Verifică trigliceridele din sânge peste șase luni, ca să afli cum te-ai descurcat.

SĂNĂTATE

Iubita mea spune că apa de gură poate cauza cancer. Este adevărat?

„În teorie, dacă faci gargară cu o apă de gură pe bază de alcool, de mai multe ori pe zi, poți deveni mai vulnerabil în fața agenților carcinogeni“, spune medicul specialist în chirurgie orală Brian Schmidt de la Colegiul de Stomatologie din orașul New York. „Noi credem că alcoolul face ca celulele să fie mai permeabile la carcinogeni“, spune el. Motiv pentru care incidența cancerului oral este mult mai mare în rândul marilor consumatori de alcool și țigări. Dar totul este relativ: consumatorii de alcool își expun cavitatea orală la o cantitate mai mare de alcool decât cei care folosesc apă de gură. Mai mult, deja s-a dovedit că această soluție luptă împotriva bolilor gingivale și cariilor dentare. Dacă ești vulnerabil în fața acestor afecțiuni, încearcă un produs fără alcool.

„La naiba, Men's Health! Mușchii mei au devenit prea mari pentru această cămașă.“

NUTRIȚIE

Pot anumite alimente să ardă grăsimea?

Din păcate, organismul tău nu funcționează așa. Dacă mănânci alimentele corecte, metabolismul - furnalul corpului tău - se supraîncălzește și arde în mod magic depozitele de grăsime. „Carbohidrații, grăsimile și proteinele accelerează metabolismul, dar, pe termen lung, este o creștere relativ mică“, spune nutriționistul dr. Chris Mohr. Când mănânci, metabolismul se intensifică, având scopul de a digera și de a folosi caloriile din alimente pentru numeroasele funcții ale corpului. „Niciun aliment nu îți poate accelera metabolismul pentru perioade lungi“, spune Mohr. Deși ardeiul iute și țelina au fost promovate intens ca alimente care ajută la arderea grăsimilor, cercetările arată că nu provoacă schimbări metabolice semnificative.

Adaptare de Luiza Gabriela Vlisan. Guliver/ThinkStock

ÎNȚELEPCIUNE MASCULINĂ

În fiecare lună joc poker cu prietenii și pierd de fiecare dată. Cum pot să atrag norocul de partea mea?

Privește partea bună a lucrurilor: dacă nu se fumează în spațiu și mizele nu sunt suficient de mari încât să întârzii la plata utilităților, deja ești un învingător. Studiile arată că petrecerea timpului cu prietenii este una dintre cele mai bune (și ușoare) modalități de a-ți îmbunătăți sănătatea fizică și mentală. Pentru a câștiga jocul, respectă următoarele trei sfaturi importante:

În primul rând, crește potul ori blufează cu jetoanele roșii. Un studiu din publicația *Journal of Experimental Social Psychology* menționează că un jucător este mai dispus să se retragă când un adversar pariază cu jetoane roșii, indiferent de valoarea lor. Roșul este o culoare intimidantă, asociată cu un potențial pericol. Iar jucătorii care pariază cu jetoane roșii se simt puternici, competitivi și încrezători.

În al doilea rând, urmărește-le privirea: mișcările ochiului pot dezvălui puterea unei mâini. Într-un studiu, jucătorii care aveau mâini valoroase tindeau să privească către partea dreaptă, în timp ce aceia cu mâna mai slabă priveau mai mult către stânga. (Explicația nu este clară.)

În al treilea rând, observă brațele amicilor tăi: „finețea" unei mișcări de brațe poate arăta cât de bună este mâna. Mișcările sacadate ori ezitante dezvăluie indecizie și o mână slabă, în timp ce fluiditatea sugerează încredere.

SĂNĂTATE

Cum pot să-l întreb pe medic dacă într-adevăr am nevoie de acel antibiotic – fără să par total lipsit de respect?

Aproximativ 30 de procente dintre prescripțiile de antibiotic nu sunt necesare, conform Centrului de Control al Bolilor. Iar asta se adaugă problemei tot mai mari a microbilor rezistenți la antibiotice. Dar bineînțeles că nu trebuie să creezi o situație conflictuală și să fii nepoliticos față de expertiza profesională a doctorului tău. Prin urmare, pune-i întrebarea astfel: „Care este avantajul administrării unui tratament pe bază de antibiotic față de o metodă alternativă?" Doctorul Richard Street, care studiază comunicarea în domeniul sănătății la Universitatea A&M din Texas, spune că un doctor bun îți va aprecia curiozitatea cu privire la logica din spatele unei decizii medicale.

Ai întrebări? Noi avem răspunsul! Scrie-ne pe adresa: ***menshealth@burda.ro***

Gulver/ThinkStock, arhiva personală (Denisa)

FITNESS

Călătoresc mult. Ce rutină eficientă de exerciții pot să efectuez în camera de hotel?

Exercițiile de echilibru și flotările sunt ideale. Iată cei șase pași ai lui BJ Gaddour:

1/ Fă o flotare; apoi, când ești sus, ridică mâna stângă o secundă.
2/ Fă o flotare și ridică mâna dreaptă timp de o secundă.
3/ Fă o flotare și ridică piciorul stâng timp de o secundă.
4/ Fă o flotare și ridică piciorul drept timp de o secundă.
5/ Fă o flotare; apoi pivotează pe ambele picioare către stânga, rotește trunchiul către dreapta și întinde în sus brațul drept.
6/ Fă o flotare; apoi pivotează pe ambele picioare către dreapta, rotește trunchiul către stânga și întinde în sus brațul stâng. Aceasta e o rundă; fă cinci-zece. De asemenea, ai putea să pornești un cronometru și să faci cât mai multe runde în două minute ori să crești la trei secunde timpul dedicat exercițiilor de echilibru. Îți lucrează pieptul, brațele, șoldurile, mușchii fesieri, partea inferioară a spatelui, abdominalii oblici, zona centrală a corpului și umerii și asigură și beneficii cardiovasculare.

VECINA TA DE VIZAVI

Ea e Denisa Niță, experta noastră în relații. Ai o întrebare despre sex, dragoste sau libido? Denisa știe răspunsul.

Am dat Like din greșeală unei fotografii în bikini a unei amice, pe Facebook. Să îi spun că n-am vrut?

Nu îți face griji pentru un Like dat din greșeală, nu cred că o deranjează. Facebook, ca orice site de socializare, are la bază conceptul de expunere și probabil asta ne și place. Iar dacă sunteți prieteni, nu va interpreta Like-ul tău în mod greșit, ci îl va lua ca pe o apreciere.

Aș vrea să-i cumpăr o bijuterie pentru Crăciun - dar e cam devreme pentru un inel. Vreo sugestie?

Ca să nu lași impresia că te grăbești în vreun fel, cumpără o brățară, un colier sau cercei. Fii atent la ce poartă mai des dintre ele. Poți face o alegere și mai simplă: un pandantiv. Urmărește-i gusturile sau consultă-te cu una dintre prietenele ei. Dacă nu ești sigur, caută ceva cu un model simplu, care să se potrivească la orice ținută. Sigur va fi impresionată de gest.

Care e cel mai bun mesaj pe care-l pot trimite unei tipe după un one night stand fierbinte?

Dacă îi trimiți mesaj, probabil vrei s-o mai vezi. Treci peste „ce faci" și invit-o direct la o cafea sau o bere. Nu prea există o rețetă când vine vorba de one night stand-uri, go with your gut. Trimite-i o poză cu ceva amuzant de pe stradă, un link la o știre sau un articol cool. Orice mesaj e OK, contează doar cum vrei să meargă lucrurile mai departe.

INSIDER EVENTS & PROMO

HYUNDAI • MASTERCARD • BRIDGESTONE

DESIGN ȘI FUNCȚIONALITATE

Integral redefinit față de versiunea anterioară, noul model Hyundai Elantra, aflat la a șasea generație, îmbină rafinamentul cu funcționalitatea și confortul. Designul impresionant al exteriorului continuă în mod armonios și în habitaclu, mașina dispunând de un spațiu interior generos, optimizat pentru un control intuitiv. Dimensiunile au fost adaptate pentru a oferi mai mult volum, modelul beneficiind de o capacitate a portbagajului de 458 litri, utili atât transportului echipamentelor sportive, cât și bagajelor sau cumpărăturilor. Autovehiculul este disponibil pe piața din România în două variante de motorizare 1.6 litri: diesel 136 CP și benzină 128 CP.

hyundai.ro

BENEFICII PENTRU TURIȘTII STRĂINI

Mastercard îi întâmpină pe turiștii care ne vizitează Capitala cu un „bun venit“ mai special, oferind beneficii la plata cu cardul. Prin intermediul campaniei welcometoBucharest, desfășurată până la 7 februarie 2017, Mastercard și rețeaua de magazine partenere le oferă experiențe de plată avantajoase și beneficii în plus turiștilor străini care efectuează tranzacții de plată cu cardul Mastercard și prezintă codul welcometoBucharest.

Mastercard.ro

MEREU ÎN SIGURANȚĂ

Bridgestone completează seria de pneuri DriveGuard cu gama de iarnă, disponibilă în 11 dimensiuni diferite, păstrând argumentele imbatabile ale gamei de vară, lansată la începutul anului: siguranță și confort în cazul unei pene care altfel ar putea întrerupe sau chiar pune capăt unei călătorii cu mașina. Seria DriveGuard profită de tehnologiile de avangardă brevetate de Bridgestone pentru a oferi un pneu cu flancuri ranforsate cu care poți rula „pe pană“ până la 80 km, cu o viteză maximă de 80 km/h, fără a pierde controlul asupra mașinii. Spre deosebire de soluția run-flat, pneurile DriveGuard nu au nevoie de jante dedicate, ci doar de un sistem de monitorizare a presiunii (obligatoriu pentru mașinile vândute în Uniunea Europeană începând din noiembrie 2014). Pentru gama de iarnă, pneurile Bridgestone DriveGuard utilizează tiparul performant Blizzak LM001, care asigură o aderență optimă pe suprafețe de rulare acoperite cu zăpadă sau gheață.

bridgestone.ro

Lucruri utile™

Mii de sfaturi, trucuri, strategii pentru viață.

„Iarna nu e un anotimp, e o ocupație."
Sinclair Lewis

Gulliver/GettyImages

Lucruri utile

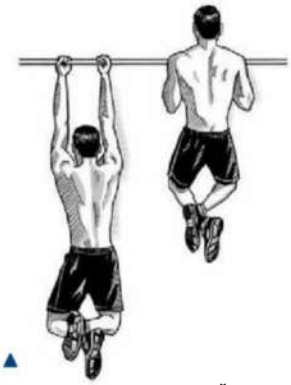
TIPUL MUSCULOS

Biceps imens în 3 mișcări

Exerciții clasice cu variații inteligente: mușchi masivi și forță.

De BJ Gaddour, director de fitness Men's Health

Bicepșii puternici nu țin doar de estetică – ei sunt esențiali. Acești mușchi se activează de fiecare dată când tragi de greutăți, de exemplu când faci ramat ori îndreptări. Adaugă aceste mișcări antrenamentelor tale; apoi poți să-ți etalezi cu mândrie mușchii bine definiți.



TRACȚIUNE LA BARĂ CU PRIZĂ APROPIATĂ

O priză apropiată transferă greutatea de pe mușchii marelui dorsal pe bicepși și îți crește raza de mișcare, stimulând mărirea bicepșilor. După șase repetări, pune pe tine o vestă cu greutăți. **Efectuează** Atârnă de o bară, cu palmele orientate către interior, la 15 centimetri. Trage pieptul spre bară; coboară. Fă trei-cinci seturi a trei-cinci repetări; fă pauză unu-două minute între ele.

FLEXII PENTRU BICEPȘI CU HALTERA

E ideală pentru zona centrală și partea superioară a spatelui, deoarece corpul tău trebuie să contrabalanseze greutatea. **Efectuează** Ține haltera cu priză supinație, la nivelul umerilor. Flexează bara, fă pauză și coboară. Pentru forță și masă, fă trei seturi a șase-opt repetări, coborând greutatea în trei secunde. Pentru anduranță, fă 100 de repetări (sau cât poți) cu o bară goală.

FLEXII PENTRU MUȘCHI, CU TREI VARIAȚII

Schimbarea prizei îți lucrează mușchii din diferite unghiuri, ținerea sub tensiune a mușchiului timp de două minute favorizează procesul de creștere. **Efectuează** Ține ganterele în lateralul corpului, cu palmele către interior. Fă fiecare variație timp de 40 de secunde. Flexează cu palmele în față, apoi una către alta, apoi în sus. Ia pauză un minut. Fă mișcarea de două-patru ori.

60

Numărul minim de minute în care să faci o plimbare (în ritm vioi!) pentru a compensa efectele negative ale statului pe scaun timp de opt ore.

Sursa: *The Lancet*

O altă tehnologie de ultimă generație? Se numește lamă de ras. Merită o încercare.

OARE FUNCȚIONEAZĂ?

Terapia cu plasmă

Cu siguranță! Cel puțin în cazul unor bărbați. Tratamentul cu plasmă autologă îmbogățită cu trombocite poate fi folosit în combinație cu soluții precum Rogaine. Sângele tău e procesat într-o centrifugă pentru a selecta plasma cu trombocite. Aceste celule ce conțin factorii de creștere și reparare sunt apoi injectate în scalp cu ajutorul unor ace fine, unde revitalizează foliculii piloși leneși. „Procedura nu e miraculoasă, nu vii la cabinet complet chel și te trezești cu păr șase luni mai târziu", avertizează medicul dermatolog Cameron Rokhsar. „Terapia e pentru cei care au o scădere în densitatea părului și vor să aibă fire mai puternice și mai groase." Cunoscută și sub denumirea de terapia-vampir, costă în jur de 1.500 de lei per eprubetă. E o opțiune ideală pentru persoanele cu firul de păr subțire și care vor să adauge volum. Dacă deja ai un început de chelie, apelează la transplant. Sau pur și simplu accept-o!

O cale simplă de a mânca mai sănătos

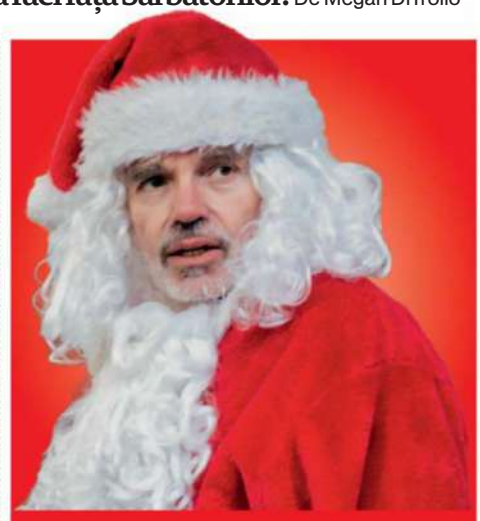
Persoanele care își planifică mesele consumă mai puține calorii decât cele care aleg meniul chiar înainte de servire, arată un studiu din 2016. Planificarea oprește comportamentul alimentar impulsiv și te face să alegi alimente mai sănătoase. Ești toată ziua pe drumuri? Sună la un restaurant sau la o firmă de catering și comandă-ți meniul din timp.

Adaptare de Luiza Gabriela Vlisan. Guliver/ThinkStock (kettlebell, cap), Amy Lombard (Gaddour), Charles Schiller/Chipotle Mexican Grill (salată), Steve Sanford (ilustrații)

Sfaturi de la Moș Crăciun

Am întrebat doi Moș Crăciuni – un profesionist și pe starul din • • • • • • • •• • , Billy Bob Thornton – cum să faci față Sărbătorilor. De Megan DiTrolio

MOȘUL BUN
Susen Mesco – directoare la Școala Moș Crăciunilor Profesioniști din Denver. A antrenat mii de Moși să facă față copiilor din malluri și de pe la tot soiul de evenimente.



MOȘUL RĂU
Thornton – l-a jucat pe hoțul Willie T. Stokes în *Bad Santa* 2. „E amuzant că eu sunt fix opusul lui Stokes", spune Thornton (61 de ani). „E perioada mea preferată din an."

	CUM ȘI CÂND SĂ ACȚIONEZI...	
Nu promite nimic. Pomenește-i despre niște cadouri-surpriză, ca să-l ții cu moralul ridicat. Spune-i ceva de genul: „Moș Crăciun mi-a dezvăluit că a pregătit ceva destul de drăguț pentru tine". Și arată-te surprins când vezi cadoul.	**Copilul tău pune marea întrebare.**	Fii direct. Când fiul lui Thornton avea șapte ani, i-a cerut lui Moș Crăciun un cart de golf. El i-a spus: „Prietene, nu pot să-ți fac asta cadou". Dacă ai mai mulți copii, ia-le cadouri de mărimi similare. „Dacă unul dintre ei are un pachet mai mic, n-ai cum să îl justifici."
Ia-i un card-cadou. Sau schimbă abordarea anul ăsta, fă-i tu ceva, niște prăjituri. Noi bănuim că Mesco vrea să-ți sugereze să cumperi prăjiturile cu mâna ta dintr-o cofetărie de lângă casă.	**Ai uitat să-i iei vărului tău ceva.**	„Dacă mă iau cu treaba și uit, îi iau până la urmă un voucher." Nu e vărul tău preferat? „O cravată. Întotdeauna m-am gândit că gestul ăsta spune clar: «Am uitat să-ți cumpăr cadou»".
Pune-ți câteva picături de ulei de lavandă pe încheieturi – Moșii lui Mesco fac asta când se anunță o zi lungă printre copii, pentru relaxare, iar cercetătorii întăresc ideea că are efecte calmante.	**Mătușa Ana e pusă pe ceartă.**	„Scoate steagul alb de Crăciun. Orice comentariu negativ poate să aștepte până după Sărbători", te sfătuiește Thornton. „Asta ar trebui să fie regula de aur."
Du-i pe copii să-l vadă pe Moș Crăciun, bineînțeles. Treaba cu mallurile în preajma Sărbătorilor nu-i pentru tine? Putem să lăsăm în urmă asta. Niște povești cu Moș Crăciun ar putea să fie suficiente, dacă le susții și vizual.	**Vrei să stabilești niște obiceiuri.**	Nu schimba programul. Thornton o duce pe fiica lui, Bella, într-un pelerinaj al luminilor. Cadourile se deschid mereu în dimineața de Crăciun. Și nu există „masa copiilor". „Crăciunul e pentru copii, așa că ei trebuie să aleagă unde vor să stea."

Posturi de yoga pentru supraponderali

Nu te forța. Încearcă aceste trei mișcări.

Planșa
Stai în poziție de flotare, cu palmele în dreptul umerilor și coloana dreaptă. Menține poziția timp de cinci respirații. „Este minunat pentru întărirea brațelor și a zonei mediane, fără să fie nevoie de abdomene, care-ți pot pune în pericol coloana", spune Sadie Nardini, fondatoarea centrului Core Strenght Vinyasa Yoga.

Podul
Așază-te pe spate, cu brațele pe lângă corp, palmele orientate în jos, genunchii îndoiți și tălpile în întregime pe podea, depărtate la nivelul șoldurilor. Ridică șoldurile cât de sus poți și ai grijă ca bărbia să nu-ți atingă pieptul. Menține postura timp de cinci respirații. „Îți îmbunătățește flexibilitatea la nivelul pieptului și al șoldurilor", spune Nardini.

Copacul
Stai drept, lasă-ți greutatea pe piciorul stâng și, încet, ridică piciorul drept și lipește talpa de partea interioară a coapsei stângi. Împreunează palmele în dreptul pieptului și ia-ți un punct fix ca reper. Menține postura timp de 10 respirații lente (dacă poți, chiar 20 de respirații). „Îți lucrează toată partea inferioară a corpului", spune Nardini.

Adaptare de Amalia Dobre. Guliver/GettyImages (Moș Crăciun), Freeman Entertainment (Billy Bob Thornton), Guliver/ThinkStock.

Fă să dispară burta

Penn Jillette se simțea tot timpul balonat și avea o stare precară de sănătate până când a învățat cum să mănânce. În prezent, magicianul dezvăluie secretele din spatele dispariției grăsimii.

„Papilele tale gustative sunt confuze. Adaosul de sare și de unt arată că ai uitat de gustul adevărat al alimentelor."

Cu câțiva ani în urmă, jumătatea vocală a echipei americane de magicieni Penn & Teller se îndrepta către un deces prematur. La cei aproape doi metri înălțime, Penn Jillette avea 150 de kilograme și lua doze mari de medicamente pentru hipertensiunea sa arterială sau cel puțin asta susține în cartea intitulată *Presto! How I Made Over 100 Pounds Disappear and Other Magical Tales*. Însă, mai apoi, a slăbit. Foarte mult. Ajunsese să cântărească circa 100 de kilograme în doar patru luni – a dat jos aproape 800 de grame pe zi. O scădere riscantă, dar impresionantă.

Recomandările lui Jillette, la fel ca el însuși, sunt controversate, dar și provocatoare. De exemplu, el spune: „Am slăbit abia când m-am lăsat de activitatea fizică", ceea ce nu e filozofia Men's Health. În esență, nu e important modul în care a făcut-o (două săptămâni a consumat numai cartofi? Hmm...), ci cum ne face să reconsiderăm relația noastră cu mâncarea.

1/ Socializarea nu înseamnă a mânca. „Când vrei să te întâlnești cu cineva, tot timpul auzi expresia: «Hai să mergem la masă și la o cafea». Am început să spun: «Hai să facem o plimbare.» Nu până la un restaurant sau o cafenea. Doar să ne plimbăm și să vorbim. Este extraordinar modul în care poți să povestești cu altă ființă umană fără să bagi chestii în gură."

2/ Sarea și untul ascund aroma. „Când mâncam porumb fiert, puneam deasupra foarte multă sare și unt. Acum îl mănânc simplu și este cel mai dulce aliment pe care l-am băgat vreodată în gură. Evită sarea, untul și grăsimile timp de trei săptămâni. Tu crezi că știi ce gust are fasolea verde, dar în realitate nu știi. Simțurile tale o vor lua razna."

3/ Nu vei rata nimic! „Mă refer la faptul că vei adăuga câteva alimente în meniul zilnic, exceptând mâncarea de tip fast food. Ador hamburgerii, pizza, pastele și popcornul, dar există alte 5.000 de tipuri de alimente care sunt delicioase și nu sunt preparate din aceleași șase ingrediente. Ar trebui să le încerci."

4/ Moderația este pentru idioți. „Bob Dylan nu compune cu moderație. Nici tu n-ar trebui să slăbești cu moderație. Lasă-te purtat de val. Am pierdut 45 de kilograme pentru că am făcut alegeri mai bune. Fiindcă n-am acoperit alimentele cu sare și unt. Cum mănânc nu are legătură cu moderația. Pur și simplu nu mai consum tot ce îmi pică în mână."

Medicul tău personal

DR. ELIZABETH KAVALER

Penisul meu se va micșora odată cu înaintarea în vârstă?
Nu. Penisul tău este format din colagen și vase de sânge, care nu se modifică de-a lungul timpului. Totuși, ar putea începe să pară mai mic dacă nu ești atent. Imaginează-ți o lopată înfiptă în zăpadă. Dacă va mai ninge, lopata își va păstra mărimea, dar va părea mai mică, deoarece va fi acoperită parțial de zăpadă. Asta se poate întâmpla pe măsură ce înaintezi în vârstă, când o acumulare subcutanată de țesut adipos creează o bombare peste osul pubian. Morala poveștii: ține-ți greutatea sub control.

Este un fenomen real „ruperea sigiliului"?
Oarecum. Motivul pentru care te simți ca în noaptea aia de beție în care-ai fost la toaletă din cinci în cinci minute are două semnificații. În primul rând, tu torni o cantitate mare de fluide în corp, iar alcoolul este un diuretic. Dar poți înrăutăți situația când aștepți prea mult până să mergi la toaletă. Cu cât așteptarea e mai lungă, cu atât mușchii profunzi ai pelvisului se contractă mai tare în jurul vezicii urinare. Iar când dai drumul la jet, acei mușchi ținuți sub tensiune pot da spasme, cauzând nevoia imperioasă de a urina frecvent. Data viitoare când mergi într-un bar, încearcă să-ți golești vezica înainte să comanzi prima băutură.

Elizabeth Kavaler este urolog la o clinică privată din New York.

MAMA PROCEDA AȘA

Naftalină în dulap

Acel miros toxic (la propriu) din copilărie provenea de la paradiclorobenzen, un ingredient activ din naftalină care distruge moliile și larvele lor. Însă e o substanță cu potențial carcinogen. Poți să reduci riscul dacă eviți contactul cu granulele de naftalină și le păstrezi sigilate cu hainele respective. Naftalina aruncată într-un dulap nu va elimina moliile, ci va împrăștia un miros înțepător în tot spațiul. O strategie mai sigură: aspiră dulapul, rafturile și pune lucrurile în uscător (sau la soare) pentru a ucide orice urmă de larvă. Apoi depozitează hainele într-un sac vidat. Sau utilizează alternative mai sigure, cum ar fi produsele de levănțică uscată și lemn de cedru.

Care e diferența?

Cartofii albi și cei colorați au vitamina B6 și potasiu. Cartofii violet conțin antocianine, care reglează tensiunea arterială. Cei roșii conțin carotenoizi, antioxidanți care îți protejează vederea. Cei albi au o cantitate mare de vitamina C. Așa că mănâncă-i pe toți - cu tot cu coajă, deoarece aceasta conține fibre.

Sursa: Dr. Cassandra Forsythe, Universitatea Centrală de Stat Connecticut

Adaptare de Luiza Gabriela Vlisan. Guliver/GettyImages, Guliver/ThinkStock, Steve Sanford (ilustrație)

210 ani

CELEBREAZĂ VALORILE ROMÂNEȘTI

TRADIȚIE ȘI PRESTIGIU

ANIVERSARE
1806 · 2016

Lucruri utile

Mănâncă tot! Salată de ton într-un recipient delicios și 100% natural.

Un bărbat, o conservă, un plan

Această rețetă de salată de ton are o aromă ușor iute datorită ardeilor murați și e servită într-un recipient natural, benefic pentru sănătatea inimii.

De ce ai nevoie

- **1** conservă de ton
- **1½** lingură de iaurt grecesc cu 2% grăsime
- **1** tulpină de țelină, cu frunze, tăiată cubulețe
- **1** lingură de felii de ardei jalapeño murați, plus o lingură de zeamă din murături
- **½** avocado cu coajă

Cum o prepari

Într-un bol mediu, adaugă toate ingredientele, cu excepția fructului, și amestecă bine. Condimentează cu sare și piper, după gust. Apoi pune salata de ton în jumătatea de avocado. Consumă cu o linguriță. *Vei obține o porție*

Per porție 407 calorii, 65 g proteine, 8 g carbohidrați (5 g fibre), 14 g grăsimi

4 sfaturi pentru o călătorie liniștită

Folosește un agent, nu Internetul Entuziasmul găsirii celei mai bune oferte online (?) dispare în cele din urmă. În schimb, agenții de turism sunt plătiți să facă asta. Trei detalii despre care să-i pomenești: scopul călătoriei, durata și care au fost cele mai bune și mai îngrozitoare vacanțe.

Caută orice pe Google Tastează „cea mai rapidă cale de a ajunge la…“ și „cum să evit cozile în drum spre...“. Intră pe site-urile locale, deoarece deseori pot oferi informații prețioase despre restaurante și obiective turistice, eventual și discounturi.

Împarte bagajele Pune jumătate din hainele tale în valiza partenerei și jumătate din lucrurile ei în a ta. Unul dintre bagaje s-ar putea pierde; este puțin probabil să se piardă amândouă. Dar ca să fii mai în siguranță, fă-le câteva poze bagajelor (inclusiv pașaportului, biletului de avion și rețetei medicale).

Vorbește cu oamenii În loc să te grăbești spre hotel, stai 15 minute în barul sau restaurantul aeroportului. Pune-ți în ordine gândurile și strânge recomandări de la localnici despre locurile unde poți mânca și ce poți vizita. Roagă-l pe taximetrist să te plimbe prin câteva locuri cunoscute în drum spre hotel.

Sertarul biroului, plin ochi

Detaliile contează: un sondaj realizat de Center for Talent Innovation (New York, SUA) arată că un look neglijent îți poate afecta promovarea în carieră. Umple-ți dulapul cu următoarele provizii.

Aparat de ras electric Nimeni nu-ți va spune că ai ratat o zonă, dar ei doar asta vor vedea. Această mică greșeală îți va strica prezentabilitatea, potrivit studiului. Acesta este planul B. *Philips Norelco OneBlade, amazon.com*

Loțiune de mâini O piele aspră, ca de reptilă, face ca strângerea ta de mână să fie de neuitat – nu în sens bun. Înmoaie zonele aspre cu crema de mâini potrivită. *Anthony Hand Cream, planetbeauty.com*

Respirație curată Înainte de a pleca la o întâlnire de afaceri, folosește una dintre aceste miniperiuțe de dinți pentru a elimina resturile de mâncare și pentru a-ți împrospăta respirația. *Colgate Wisp, amazon.com*

Șervețele umede Aceste produse vor îndepărta praful și uleiurile de pe tenul tău datorită formulei cu aloe vera, rozmarin și hamamelis. *Ursa Major Essential Face Wipes, ursamajorvt.com*

Unghieră Trebuie să te asiguri că unghiile tale sunt curate. Unul din trei manageri de companie sunt de acord: unghiile, pantofii îngrijiți și un bărbierit precis sunt esențiale pentru un aspect de profesionist.

Adaptare de Luiza Gabriela Vlisan. Aranjament mâncare: Jamie Kimm (salată de ton); Guliver/ThinkStock (avocado mic, ton, jalapeño, trofeu), MITCH MANDEL (produse de grooming)

FOTOGRAFIE DE SAM KAPLAN

MAI MULTE FEMEI ZÂMBITOARE ÎN JURUL TĂU

1. PERFORMANȚĂ LA JOB ☑
2. MOTIVAȚIE LA SALĂ ☑

+93,7% GRAD DE SEX-APPEAL

POȚI SALVA LUMEA, EXACT CA SUPERMAN.

FII DEȘTEPT, CUMPĂRĂ-ȚI GHETELE ASTEA!

BENVENUTI

ASTA E FRUMUSEȚEA PANTOFILOR!

23

Procentul persoanelor singure care au primit o imagine explicită, apoi au distribuit-o. Sfat profesionist: să nu ai încredere în nimeni.

Sursa: *Sexual Health*

Schimbă-ți lookul într-o clipă

Ia un elastic pentru bani și rezolvă aceste patru urgențe vestimentare.

Pantaloni prea mari Leagă cele două găici din partea din spate a pantalonilor cu un elastic de cauciuc și fă un nod dublu. Acoperă cu un pulover sau o jachetă.

Pantaloni prea strâmți Trece elasticul în jurul nasturelui, apoi prin gaură și iar de nasture. Vei obține o betelie care se întinde.

Mâneci prea lungi Trage de mâneci în sus și folosește elastice de cauciuc pe post de jartiere în jurul părții superioare a brațelor, pentru a le menține pe loc. (Îmbracă-te cu jacheta.)

Mâneci prea scurte Poartă manșetele desfăcute; mânecile vor părea mai lungi. Aruncă iute cu elasticul de cauciuc către toți cei care îți contestă stilul.

Poți culege roadele și dacă inversezi metodele clasice.

Răsucire ușoară, mușchi puternici

Până acum ai făcut balansări cu kettlebell la fiecare antrenament. Este perfect – acum schimbă tehnica. Ține greutatea cu susul în jos când faci presa deasupra capului, genuflexiuni și fandări. Îți vei lucra mai intens mușchii din zona centrală a corpului, precum și zona umerilor, a șoldurilor și priza, decât prin metoda clasică.

Lucruri care ne plac Ador să merg în camping. Într-o excursie cu rucsacul în zona munților Adirondack (SUA), am luat-o pe Luci cu mine. Lanterna pliabilă Luci Outdoor 2.0 are o lumină extrem de puternică și are 125 de grame. Atârn-o de rucsac ca să se încarce de la soare. La venirea nopții, cele zece leduri îți vor inunda cortul cu lumină astfel încât vei putea să joci cărți ori să verifici harta. Are patru niveluri de iluminare și ține 18 ore. Sunt art director la Men's Health SUA; creez lucruri. Lanterna asta are un design excepțional. *20 de dolari, mpowerd.com —Pete Sucheski*

Nutriționist atotștiutor

DE MIKE ROUSSELL

Un tip de la magazinul de suplimente mi-a spus că salata verde încetinește metabolismul. Este adevărat?
Nu. Poți să consumi câtă salată vrei, din orice sortiment, fie iceberg (are frunzele groase și deschise la culoare), romaine (cu frunze lunguiețe și crocante) sau radicchio (numită și cicoare roșie). Mai mult, salata verde e un aliment ideal pentru a-ți accelera pierderea în greutate. Responsabile sunt conținutul bogat în apă și fibre și ritmul lent de mestecare. Reține principala regulă cu privire la magazinele cu suplimente: nu asculta de nimeni care lucrează acolo.

Ce înseamnă FODMAP? Amicul meu spune că se simte minunat de când evită consumul lor.
Prietenul tău este în pas cu tendințele. Acronimul vine de la „oligo, di și monozaharide fermentabile și polioli". Acestea sunt lanțuri scurte de carbohidrați (zaharuri) pe care unii oameni au probleme în a le digera. Limitarea consumului lor este un prim pas important pentru a evita tulburări de digestie precum sindromul de colon iritabil. Dar este și o dietă dificil de respectat: fără avocado, mere, broccoli, fasole sau usturoi, pentru început. Dacă vrei să încerci, mergi la un nutriționist.

Dr. Mike Roussell este autorul cărții *The Six Pillars of Nutrition* și consultant în nutriție pentru *Men's Health SUA*.

Adaptare de Luiza Gabriela Vlisan. Grooming: Brittany Spaulding/True Beauty Marks (kettlebell); arhiva personală (Roussell); Steve Sanford (ilustrații)

FOTOGRAFIE DE BEN GOLDSTEIN

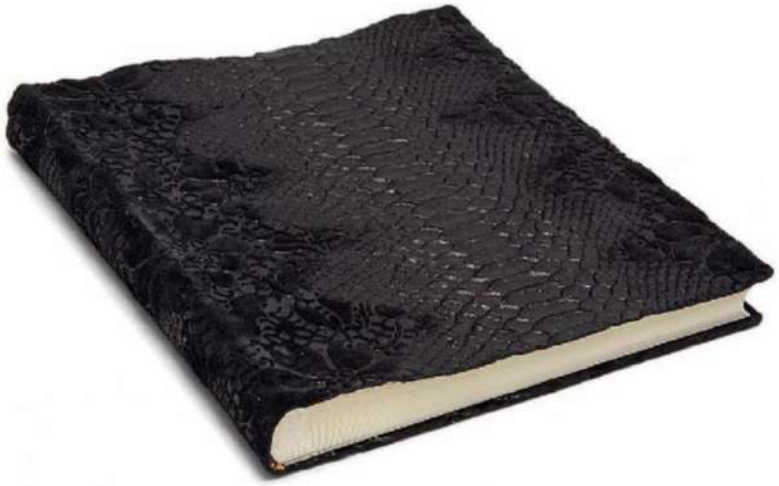
Cadouri pentru EA

E iarăși acea perioadă din an când te gândești ce să îi iei, fără să te acuze că ești egoist și că, de fapt, cadourile care au legătură cu tehnologia sunt doar pentru tine. Surprinde-o cu un smartphone Huawei P9, creat special pentru ca ea să arate perfect în orice fotografie. Da, ai citit bine: va fi tare bucuroasă când va vedea că are la dispoziție o mulțime de aplicații și filtre preinstalate pentru modificarea fotografiilor, normale sau tip selfie. În plus, va putea folosi telefonul și când poartă mănuși!

O VACANȚĂ ÎN SALZBURG
Puteți merge la schi, la târgul de Crăciun sau să vedeți împreună artificiile de Revelion. Personalizeaz-o pe *austria.info*

UN SMARTPHONE HUAWEI P9 BLUE
Camera foto dual-lens creată în colaborare cu Leica o va ajuta să păstreze cele mai frumoase amintiri. *2.099 lei, huawei.com/ro*

O PERECHE DE MĂNUȘI DSQUARED2
Pielea va fi mereu la modă. Ține cont că iarna nu trebuie să ascundă eleganța. *1.324 lei, luisaviaroma.com*



UN ALBUM FOTO ZARA HOME
O vacanță reușită trebuie păstrată în raftul cu momentele fericite ale vieții. *199 lei, zara.com/ro*

Tourismus Salzburg GmbH/G. Breitegger

Abia s-au cunoscut acum 10 secunde, atât de bune sunt sfaturile noastre.

Mai mult sex în 2 secunde

Femeile sunt mai ușor de impresionat decât crezi. Cu gesturi simple, poți face progrese în cuplu – și îți poți îmbunătăți viața sexuală.

Sfat de 2 sec.	De ce funcționează	Puncte bonus	Pierzi totul dacă
ȚINE UȘA UNUI STRĂIN	Amabilitatea manifestată față de ceilalți e foarte atrăgătoare. Ține de evoluție: un studiu recent arată că altruismul tău le semnalează potențialelor partenere că ești capabil și descurcăreț.	Lasă un bacșiș gras sau ajută pe cineva să-și care cumpărăturile.	Te lauzi cu cât de amabil ai fost.
SĂRUT-O PE NEAȘTEPTATE	„Afecțiunea e una dintre nevoile umane de bază, fie că o oferi sau o primești", spune Sean Horan, expert în comunicare la Universitatea Texas. Când ești afectuos, satisfaci și nevoile ei, și pe ale tale.	Țineți-vă de mână. Contactul piele pe piele crește nivelul de oxitocină.	O înghiontești cu pelvisul.
SPUNE-I CĂ IUBEȘTI FELUL ÎN CARE RÂDE	„Poți să-i lauzi oricare dintre calitățile ei unice. Sprijinul moral o va face să se simtă mai sexy și să-și dorească mai mult intimitatea", spune terapeutul sexual Dawn Michael.	Fă-o să râdă. Simțul umorului e sexy, arată studiile.	Te maimuțărești când comanzi de băut.
CUMPĂRĂ-I O FELICITARE FĂRĂ NICIUN MOTIV	„Gesturile de modă veche (flori, bilețele de dragoste) încă mai funcționează. Cheia e să te concentrezi pe ce știi că merge în cazul ei", spune Steven Arnocky, autorul studiului despre altruism.	Vei da lovitura dacă textul e bun; inteligența e un atu foarte căutat.	Apelezi la un text standard marca Hallmark.
TRAGE-O MAI APROAPE ȘI ȘOPTEȘTE-I LA URECHE	„Combinația de putere și duioșie este irezistibilă", spune Brandy Engler, doctor în psihologie. „Acest gest demonstrează pasiunea ta pentru ea, iar partenera se va simți apreciată."	Amână un pic o partidă de sex. Tensiunea crește excitarea.	Îi deschei nasturii bluzei. Sau, și mai rău, ai pantalonilor tăi.

De ce fac asta?

„Întocmirea listelor e o activitate irezistibilă. De ce? E un comportament de adaptare, o modalitate satisfăcătoare de a face față unei situații dificile", spune Sudeep Bhatia, doctor în psihologie la Universitatea Penn State. Viața modernă ne oferă prea multe provocări. A scrie o listă cu ce ai de făcut îți permite să te concentrezi asupra unei sarcini și să revii la celelalte mai târziu. „În plus, când tai laptele de pe listă, creierul tău generează un răspuns de tip recompensă", susține Sam Gershman, doctor în psihologie la Harvard. E o sarcină ușoară care duce la o recompensă. „Deși e o necesitate, dacă vrei să ai ce mânca la micul dejun."

3%

Creșterea vitezei asociată consumului a două cești de cafea cu 45 de minute înainte de alergare. Deci, dacă faci cinci km în 25 de minute, vei câștiga 45 de secunde.

Sursa: *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*

MERITĂ

Păstăi la tavă

Acest fel de mâncare este o vedetă a meselor de sărbătoare și conține doar supă de ciuperci, niște lapte, fasole verde, sos de soia și piper, totul presărat cu cel mai gustos ingredient: ceapă prăjită, crocantă. O porție are doar 206 calorii, conține legume hrănitoare și îți aduce toată familia laolaltă, în momentul de neuitat când veți fi cu toții de acord că are un gust nemaipomenit.

Adaptare de Oana Popa. Guliver/ThinkStock.

Trucuri rapide

DE ELISABETA GEDŐ

Soția îmi tot spune că port cămăși prea mari, dar o măsură mai mică îmi strânge prea mult abdomenul. Cine are dreptate?
Amândoi. Cămășile largi te fac ridicol și de multe ori adaugă kilograme în plus, pe când cele mulate pe abdomen scot în evidență burta. Soluția ar fi să găsești acele branduri care au croiul potrivit cu mărimea ta sau chiar mărimi intermediare. Dacă vrei cămăși sport, s-ar putea să-ți placă American Vintage, Paul Smith sau Tommy Hilfiger. Dacă îți dorești cămăși elegante, încearcă la Burberry sau Brooks Brothers. Dacă vrei să economisești bani, C&A poate fi foarte ofertant.

Am observat multă lume care poartă haine cu eticheta pe mâneci. Nu-i așa că nu e în regulă s-o lași acolo?
Ai dreptate. Și pe noi ne deranjează enorm să vedem așa ceva. Rolul acelor etichete este să-i ajute pe retaileri să identifice mai ușor brandurile hainelor de la raft. Nu ne place să vedem nici oameni care poartă paltoane și sacouri cu șlițul din spate cusut. Ele se află acolo pentru ca hainele să-și păstreze forma când sunt mânuite de zeci de oameni din fabrică și până la raftul magazinelor. Aceste probleme se rezolvă simplu cu o foarfecă mică și nicidecum cu mâna sau, și mai rău, cu dinții.

Elisabeta Gedő este stilist și fashion editor *Men's Health*.

Ferește-te de gripă

Primul pas: fii bărbat și fă-ți vaccinul. Pasul doi: fii mai deștept decât aceste virusuri perfide, respectând ghidul nostru de supraviețuire. De Brielle Gregory

1/ Vaccinează-te
Te-ai săturat să tot auzi asta? Noi ne-am săturat să-ți tot spunem. Te vei proteja nu numai pe tine, ci și pe membrii vulnerabili din familia ta, cum ar fi bunicii sau copiii.

2/ Vaccinează-te!
Înțelegi ce vrem să-ți transmitem? Vaccinul aduce și alte beneficii: îți poate scădea riscul de probleme cardiace (fibrilație arterială), demență și accident cerebral vascular.

3/ Omoară bacteriile de pe tastatură
Spațiul gol dintre taste este locul preferat de germeni în timpul sezonului de gripă. Rezolvă rapid totul cu șervețele dezinfectante.

4/ Evită balustradele
Gândește-te doar la sutele de mâini care au atins acea zonă, fiecare crescându-ți riscul de contaminare. În schimb, folosește cotul dacă ai nevoie să te sprijini.

5/ Ia-ți propriul stilou
De fapt, să extindem regula pentru întreaga iarnă: nu folosi lucrurile altor persoane. Știi cumva cine a atins acel pix de la bancă? Nici noi, și nici nu vrem să știm.

6/ Ascult-o pe mama
Ar trebui să rămâi acasă și să îți microbii pentru tine. Iar supa de pui chiar poate ameliora inflamația și combate gripa. Încă nu știm ce să-ți spunem despre plăcinta ei cu mere.

Sursa: dr. Jeffrey Cain, Școala de Medicină din cadrul Universității din Colorado

Pantofi de cross-training

E timpul pentru antrenamentul de interior cu o bază puternică. „O pereche bună de cross-trainers – pantofi creați să suporte orice activitate, de la alergare la sală – te poate ajuta să performezi mai bine și să eviți accidentările", spune dr. Doug Kechijian, kinetoterapeut din New York. Dar înainte să-i cumperi, uită-te la ei cu atenție. Verifică botul pantofilor (ar trebui să fie flexibil), zona mediană a tălpii (inflexibilă) și tocul (rigid). Combină aceste caracteristici și vei găsi pantofii Reebok JJ1, realizați în colaborare cu jucătorul de fotbal american JJ Watt. *reebok.com*

SCHI & SNOWBOARD

Rămâi în legătură cu lumea

Când mergi pe pârtie, poți fi cu gândurile tale sau poți fi la fel de conectat ca pe canapeaua de acasă.

MĂNUȘI BEARTEK BLUETOOTH SNOW SPORT
Nu mai trebuie să-ți scoți mănușile pentru a răspunde la telefon sau pentru a schimba melodiile. Trebuie doar să le activezi (butonul de *power* e pe degetul mare al mănușii stângi) și să atingi indexul sau mijlociul pentru a controla apelurile sau muzica. *beartekgloves.com*

RECON SNOW2
E cel mai mic și mai rezistent computer portabil. Are 65 de grame, un procesor dual-core de 1 GHz, plus șase senzori încorporați. Îl poți monta în interiorul ochelarilor și ai acces la informații precum: traseul, viteza, distanța parcursă, diferența de altitudine. *reconinstruments.com*

UCLEAR HBC120D PLUS
Acest kit walkie-talkie are o rază de acțiune de circa 500 m. Poți vorbi cu ușurință cu prietenul (sau iubita) – producătorul promite că dispozitivul elimină zgomotul de fond, astfel încât să ușureze cât mai mult comunicarea, chiar și atunci când bate vântul. *uclear-digital.eu*

Adaptare de Luiza Gabriela Vîlsan. Guliver/GettyImages (asistentă), Emilian Ciobanu (Elisabeta)

De ce-ți trebuie un tocător mare

Pentru că cele mici îți înfrânează veleitățile de *chef* iscusit. „Și trebuie musai să fie din lemn, pentru că plăcile de sticlă sau de granit îți vor plictisi cuțitul“, spune Bob Kramer, maestru cuțitar la Kramer Knives. De asemenea, ca să te asiguri că nu alunecă în timp ce tai legumele pentru supă, pune sub blat un prosop. „După ce ți-ai făcut treaba, freacă placa din lemn cu apă caldă și detergent de vase și las-o să se usuce“, spune Kramer.

Sandviș cu pastramă

Să faci pastramă necesită timp și răbdare, ca într-o relație. *Chef* Foa te învață cum să faci cea mai delicioasă pastramă de vită cu un ingredient secret - Jack Daniel's.

Pregăteşte-o
Prima etapă (baițul): carnea se scufundă într-un amestec lichid ce conține: Jack Daniel's, sare, apă și un amestec bine echilibrat de condimente uscate. În acest mix trebuie să stea carnea, la temperatura controlată, timp de 10 zile. A doua etapă: se freacă bine bucata de cap de piept de vită cu condimente, se videază și se pune la rece.

Găteşte-o
După ce o gătești pe grătar, carnea trebuie acoperită, astfel încât să nu se deshidrateze, și ținută la temperatură mică timp de câteva ore bune. Apoi, bineînțeles, trebuie afumată, pentru un plus de gust și pentru a face crustă. Pentru afumat folosim chipsuri de lemn de arțar înmuiate în Jack Daniel's și ierburi proaspete.

Alege ingrediente
Cu ce servim pastrama este crucial. Trebuie să fie echilibru în gust și nu e loc de „scurtături“. Sandvișul cu pastramă de vită este cel mai bun cu o pâine de casă cu chimen, muștar Dijon și castraveți murați. Dacă vrei să faci tu și pâinea, ai nevoie de făină, ouă, lapte, unt, sare și răbdare, să dospească și să stea la cuptor, la 190°C, 40 de minute.

Asamblează
Capul de piept care a stat la brine, apoi a fost gătit și afumat este acum „pregătit“ pentru sandviș. Carnea se feliază subțire, contrar fibrei. Se montează un sandviș cu pastramă de vită, pe o felie de pâine de casă cu chimen, unsă cu muștar Dijon și acoperită cu castraveți murați în saramură. Să avem poftă!

Istoria pastramei

Rețeta cu care orice *chef* cu notorietate a cochetat cel puțin o dată de-a lungul carierei, România și Jack Daniel's au câteva legături.
Secretul rețetei de pastramă este că presupune mai multe etape de preparare și maturare, la fel ca un Jack Daniel's. Respectarea rețetei presupune răbdare și respect față de ingredientele alese.
Deși cunoscută și iubită de generații întregi de americani și gurmanzi din toată lumea, prea puțini știu că originile pastramei se regăsesc chiar în România. Specialitatea din carne a ajuns în Statele Unite pe la jumătatea secolului al XIX-lea, odată cu valurile de imigranți evrei din România și Basarabia, dobândindu-și „buletinul american“ prin 1872, în New York.
Inițial, rețeta de pastramă avea la bază carnea de gâscă, fiindcă era un ingredient accesibil acasă. Însă, în SUA, evreii au descoperit că era mai convenabil să prepare pastrama din cap de piept de vită, așa că s-au adaptat rapid contextului.
Se spune că imigrantul lituanian Sussman Volk, proprietar al unei măcelării din New York, este cel care a preparat primul sandviș cu pastramă din Statele Unite, în 1887. Volk susținea că a primit rețeta de la un prieten român, în timpul unei călătorii în țara noastră.
Potrivit strănepoatei sale, Patricia Volk, Sussman pregătea pastrama conform acelei rețete și o servea în sandvișuri, în fața măcelăriei sale. Succesul acestui prim New York Pastrami a fost răsunător, așa că Volk a transformat măcelăria într-un restaurant a cărui specialitate era îndrăgitul sandviș.

Jack Daniel's, ilustrații de Steve Sanford

AM TESTAT

Muzică fără limite

Plantronics BackBeat PRO 2 Pentru că stau toată ziua cu căștile în urechi și muzica la maximum, colegii m-au pus să testez căștile celor de la Plantronics și bine au făcut. Chiar îmi căutam o pereche de căști *peste urechi* cu noise cancelling. BackBeatPRO 2-urile chiar m-au impresionat. Pentru 200 de euro primești un design bun, sunet clar (cu bas poate puțin cam puternic), comenzi pe casca stângă (play, înainte, înapoi și volum), Bluetooth (dar și fir, *just in case*), active noise cancelling (cu opțiune de off sau autopause dacă cineva vrea să vorbească cu tine), microfon și conectare cu ajutorul NFC. plantronics.com. —*Alec Pop*

PĂREREA LUI SPITZ

Bărbatul care se hrănește doar cu carne crudă

Ani de zile, acesta a rezistat doar cu „mațe și grăsime“, fără să dea colțul. De Eric Spitznagel

Consumul de carne crudă, chiar și alături de un pahar de Chianti bun, îți poate cauza boli digestive.

De aproape opt ani, Derek Nance, 33 de ani, se hrănește doar cu carne crudă. Câteodată, mai mănâncă și câte o salată mică, dar, în rest, mesele sale sunt compuse exclusiv din grăsime și organe crude, provenite de la animale pe care el însuși le sacrifică.

De profesie electrician, divorțat, din Lexington, statul american Kentucky, Nance a suferit timp de mai mulți ani de probleme digestive. „Doctorii spun că organismul meu nu produce suficiente enzime“, afirmă el. În plus, mai suferea și de oboseală cronică. Când medicina modernă nu i-a fost de folos, a încercat, pe rând, dieta vegană, vegetariană și cea mediteraneană. Niciuna nu a funcționat.

Apoi, în iarna lui 2008, Nance a citit despre triburile amerindiene care se hrăneau cu „mațe și grăsime“, spune el. În curte, avea niște capre pe care le creștea pentru lapte. Dintr-odată, i-a venit ideea să taie caprele și să le mănânce carnea crudă. A început să se simtă mai bine, imediat. De atunci, n-a mai consumat deloc produse gătite de origine animală.

L-am sunat pe Nance la el acasă, în Kentucky, unde locuiește alături de prietena sa vegetariană – care, în mod surprinzător, nu e scârbită de obiceiurile lui alimentare – să vorbim despre intestine, creier, sânge și alte lucruri care sunt, chipurile, delicioase.

MEN'S HEALTH: **Ce fel de animale ai mâncat? Vaci, porci, cai? De toate?**

DEREK NANCE: Le-am încercat pe toate, dar de obicei mă limitez la oaie, deoarece aceste animale au mai multă grăsime abdominală, iar eu țin o dietă bazată pe grăsimi.

Ce părere ai despre carnea de pasăre? Ai mâncat și pui sau curcan crud?

Am mâncat pui crud la un moment dat, dar nu prea mi-a plăcut.

Asta mă îngrijorează puțin.

[Râde.] De ce?

Chiar și când atingi carnea crudă de pui, nu trebuie să te speli pe mâini ca și cum ai fi pus mâna pe ceva radioactiv?

Din cauza infestării cu salmonella?

Nu te temi de salmonella?

Am mai avut salmonella. Faci diaree și durează cam trei zile. Nu e mare lucru.

Mai sunt și alte infecții periculoase pe care le poți contracta dacă mănânci carne crudă: E. coli, viermi intestinali, hepatită E. Niciuna dintre acestea nu te îngrijorează?

Nu prea. Strămoșii noștri, chiar înainte de descoperirea focului, se hrăneau, practic, cu hoituri. Aveau un sistem imunitar foarte puternic, în stare să facă față paraziților și bacteriilor. În ziua de azi, multe probleme vin din faptul că trăim într-un mediu prea steril.

Crezi că oamenii se răsfață prea mult cu plita și cuptorul?

Într-un fel, da. Când tot ceea ce mănânci este gătit și sterilizat, nu îți poți dezvolta imunitatea, în mod natural. Așa că, dacă pe o bucată de pui au apărut niște bacterii, pentru că a stat prea mult pe masa din bucătărie, s-ar putea să te omoare. Ești slab pe interior. Corpul tău nu mai e în stare să facă față infecțiilor bacteriene.

Ce părere ai de nutrimentele din cereale și produse lactate? Fibre, calciu, vitamina D, magneziu?

Eu iau toate nutrimentele de care am nevoie din carne, pentru că nu o gătesc. În urma tratamentului termic, enzimele esențiale și vitaminele din carne sunt distruse. Eu mănânc animalul întreg: organele, ochii, creierul, tiroida, ficatul, chiar și ganglionii limfatici. Eu mănânc bucățile care sunt înlăturate la abator și folosite la fabricarea mâncării pentru câini.

Ce organ nu-ți place?

Nu mă dau în vânt după rinichi. Are un gust puternic de urină. Îl mănânc, dar nu e preferatul meu. De asemenea, burta este pentru cunoscători. Are o textură cauciucată, poți roade la ea toată ziua.

Nici cu sos iute din belșug n-ai putea considera rinichiul sau burta apetisante?

În timp, te obișnuiești. Poți pune burta la blender, să faci un smoothie.

Asta e, de departe, cea mai dezgustătoare chestie pe care am auzit-o.

E foarte bun și, probabil, foarte nutritiv, datorită colagenului și probioticelor din stomac.

În teorie, are sens. Dar când spui „Hei, cine vrea un smoothie de burtă?“, te simți ca într-un film de groază.

E vorba de a-ți hrăni corpul cu ce are nevoie. Care e cel mai bun mod de a-ți hrăni sistemul digestiv, dacă nu cu sistemul digestiv al altui animal?

Să vorbim despre scaun, e totul în regulă?

Da, am unul în fiecare zi sau o dată la două zile.

Vorbești serios?

Nu am probleme cu constipația sau diareea. Scaunele sunt de obicei solide și le elimin ușor.

În urma unei diete exclusive cu carne crudă?

Ideea că ai nevoie de fibre pentru a avea scaun regulat este un mit. Poate atunci când mănânci carne gătită, care a pierdut toate enzimele, iar stomacul tău trebuie să producă mai mult acid, atunci e posibil să apară constipația.

Atunci, măcar e adevărat că mirosul din toaleta ta e asemănător cu cel din cușca leului de la zoo?

Nu. Oamenii mereu își închipuie asta. De fapt, eu nici nu mai am gaze. Când am încercat, pentru o scurtă perioadă de timp, să mănânc doar legume, aveam gaze întruna, era de-a dreptul toxic. De opt ani, de când mănânc doar carne crudă, nu cred că am mai tras un pârț.

Adaptare de Oana Popa. De la stânga: Ryan O.; Gulliver/ThinkStock

Arta de a citi oamenii

Am vorbit cu Alan Stevens când s-a anunțat colaborarea dintre Gillette și Rogue One. Află totul despre oamenii care nu poartă mască precum Vader. De Mihai Ghiduc

1/ Fii atent la celălalt
Cu toții intuim că, într-o discuție, gesturile interlocutorului sunt la fel de importante ca vorbele. Așa că preferăm să discutăm lucrurile importante față în față. „Ține cont de context", spune Alan Stevens, face profiler. Dacă cel cu care vorbești are mâinile încrucișate, ar putea însemna că e defensiv. Dacă însă stă aproape de tine, gestul devine, subit, agresiv. Stevens recomandă să te muți în lateralul lui. Discuția va deveni mai cordială.

2/ Oferă-i ceea ce-și dorește
„Toată lumea citește pe toată lumea", spune Stevens. „Ne bazăm pe experiențele trecute ca să citim persoana care e în fața noastră." Învățăm să ne ascultăm intuiția și să fim atenți la expresiile faciale și limbajul corporal. Când cunoști o femeie care-ți place, spre exemplu, dacă realizezi că are nevoie de mai mult spațiu, oferă-i-l. O vei face să se simtă confortabil și vei da o șansă unei potențiale relații pe care o vei pierde dacă ești agresiv.

3/ Cunoaște-ți slăbiciunile
„Dacă îți înțelegi propriile trăsături, vei înțelege cum te vede celălalt", spune Stevens. „Și vei putea să-ți modifici comportamentul ca să se simtă mai confortabil." De exemplu, dacă ești genul care vrea să înțeleagă imaginea de ansamblu și știi că celălalt dă foarte multe detalii, poți preveni situația în care pari plictisit – ceea ce vă va afecta relația – cerându-i, de la început, un rezumat al situației și intrând abia apoi în detalii.

4-7-8

Formula care te va calma pe loc. Închide gura și inhalează pe nas de patru ori. Apoi ține-ți respirația șapte cicluri. Expiră pe gură de opt ori. Repetă de trei ori. Ești mai relaxat? Mulțumește-i lui Andre Weil, fondatorul Centrului pentru medicină integrată din Arizona.

LUCRURI PE CARE NI LE DORIM

Rade-te cu stil

The Art of Shaving, brandul de lux de la Gillette, ar putea veni în Europa în curând. Cel puțin așa susține John Mang, vicepreședinte Gillette Global. „Tipul care a inventat acest brand a venit la noi încă de la început, înainte de a fi achiziționat de noi, spunându-ne că vrea să producă mânere de lux pentru lamele noastre. Pentru că avem cele mai bune lame." Cu sute de magazine în SUA, Rusia și Asia, The Art of Shaving este un brand care oferă produse exclusiviste pentru cei care consideră că aparatul lor de bărbierit și produsele folosite pentru acest ritual trebuie să fie speciale. Prețurile variază de la câteva zeci la 800 de dolari. *theartofshaving.com*

LECTURI DE VACANȚĂ

Cea mai bună carte

De unde s-au inspirat unii dintre cei mai de succes oameni din lume

HUGH JACKMAN, ACTOR
***Siddhartha* de Hermann Hesse**
„Aveam 18 ani și mi-a schimbat viața. Când totul din viața unui tânăr e despre lumea exterioară, această carte m-a învățat să mă uit în interior. O citesc, cam o dată la 10 ani, și mereu mă inspiră să găsesc noi lucruri în mine."

NEIL DEGRASSE TYSON, ASTROFIZICIAN
***Mathematics and the Imagination* de Edward Kasner și James Newman**
„A fost prima mea întâlnire cu imensele numere googol și googolplex. Nepotul primului autor a inventat termenul. Nu mi-am închipuit că matematica poate fi amuzantă și, de atunci, frontierele exotice ale matematicii m-au chemat mereu."

CHUCK PALAHNIUK, SCRIITOR
***The Ice at the Bottom of the World* de Mark Richard**
„Mai întâi, sistemul școlar te învață să citești, apoi te învață să urăști cititul. După liceu, drogurile au înlocuit ficțiunea, dar cartea asta mi-a redat bucuria cititului, cu o intensitate pe care n-am simțit-o din școala primară. Fiecare povestire e îndrăzneață și unică. Favoritele mele sunt *Stray* și *This Is Us, Excellent.*"

STAN LEE, FONDATORUL MARVEL COMICS
Rubayatele lui Omar Khayam
„Îmi place frumusețea cuvintelor, filosofia din spatele poemelor sale și în special un scurt catren care transmite ideea că viața e atât de scurtă. E un poem magnific."

Gulliver/ThinkStock.

Pentru un stil casual sport, alege o ținută COS X Mr. Porter.

Cum să ai succes în orice faci

Martin Andersson, directorul de creație COS al departamentului pentru bărbați, te învață cum să utilizezi hobby-urile în meseria ta. De Elisabeta Gedő

1/ Folosește-ți pasiunile în munca ta
Lucrurile care îți plac pot fi mereu surse de inspirație. „Am un câmp creativ foarte larg, care mă inspiră în munca pe care o fac pentru COS, sezon de sezon", spune Andersson. „Îmi plac: arhitectura, obiectele de mobilier, ceramica, dar și filmele și o mulțime de artiști. Pentru mine e chiar distractiv să-mi petrec timpul în galerii de artă și la târguri de design. De fapt, nici nu simt că muncesc."

2/ Fii mereu cu un pas în față
„Începem munca pentru o colecție cu 18 luni înainte ca aceasta să ajungă în magazine. Călătorim prin lume, vizităm locuri care ne inspiră, apoi ne întâlnim și dezbatem ce-am descoperit. După ce vedem sute de poze, ne facem o idee despre cum va arăta paleta de culori și silueta care va domina colecția. Apoi începem să lucrăm individual. Acest proces este unul minuțios și este prelungit de multe fittinguri, pentru că vrem ca produsele finale să arate impecabil."

3/ Împrietenește-te cu colegii
La urma urmei, vă petreceți mai mult timp împreună decât cu oricine. „Suntem șase persoane în echipa de design pentru bărbați și trebuie să vă spun că ne înțelegem de minune", spune Andersson. „Lucrăm împreună, decidem cu toții cum vor arăta colecțiile și călătorim mult împreună. De fapt, tocmai ce ne-am întors cu toții dintr-o excursie la New York în care ne-am petrecut trei zile în muzee, galerii de artă și târguri de vechituri."

4/ Inspiră-te din trecut
Nu trebuie să te uiți doar în jur, ci și la ce-au făcut cei de dinaintea ta, cei pe care îi admiri pentru realizările lor. „Nu am un style icon, dar sunt obsedat de tot ce înseamnă Helmut Lang la începutul anilor '90", explică Martin. „După excesele anilor '80, mă atrage tot ce ține de munca sa: modernism, constructivism, deconstructivism și utilitarism. Avea un simț al proporțiilor nemaiîntâlnit. Caut mereu pe Internet piese vintage create de el."

5/ Alege un proiect care-ți place
Alungă monotonia lucrând la proiecte speciale. „Am gândit o colecție-capsulă din 12 piese cu ocazia lansării retrospectivei Agnes Martin în cadrul Muzeului Guggenheim din New York", spune Andersson. „A fost un proiect care m-a entuziasmat, m-am simțit privilegiat să creez o colecție inspirată exclusiv de artistul care ne-a influențat atât de mult." Un alt proiect la care a lucrat este colecția COS x Me Porter, unde sportul și eleganța fuzionează.

Ținuta preferată de Martin din colecția capsulă COS X Agnes Martin

COS

Lucruri utile

Fii un tip stilat

Ce-ți poate spune un designer scandinav despre moda masculină și stil.

Totul ține de atitudine
„Pe mine, titlul de «bine îmbrăcat» mă face să mă gândesc mai degrabă la cineva încrezător", spune designerul COS, Martin Andersson. „Oricum, mi se pare minunat că în ultimii ani designul masculin de calitate a devenit o prioritate în industria modei și, drept urmare, cred că bărbatul de rând a devenit mult mai înțelept în alegerile sale vestimentare."

Fă alegeri simple
„Nu mă simt deloc bine să port mai mult de două culori într-o ținută. Drept urmare, lookul meu e mereu alcătuit din alb și negru, navy și alb sau este de-a dreptul monocrom. Dacă ar fi să mă îmbrac cu aceleași haine un an întreg, acestea ar fi: o pereche de jeanși pe care îi port suflecați, o pereche de pantofi brogue cu talpa tractor și un pulover negru sau o cămașă albă."

Creează-ți o bază
„Pentru mine, piesele-cheie sunt esențiale și înseamnă acele haine care se potrivesc în orice ocazie. O pereche de brogues din piele, cu șireturi, o cămașă albă din bumbac, un tricou alb din bumbac, o pereche de pantaloni slim din lână (cel mai probabil gri), o pereche de jeanși slim, niște chinos din bumbac navy, o helancă neagră din merinos și o geacă bomber navy sau neagră."

BENEFICIILE ANTRENAMENTULUI ÎN CUPLU

Află de la câștigătorul competiției *Men's Health Next Top Trainer 2016* și de la soția acestuia cum ar trebui să te antrenezi cu partenera și ce aveți de câștigat dacă vă uniți forțele la sală. De Valentina Nicolae

Cristian și Mihaela Ciobanu lucrează împreună, ca instructori, la sala de fitness Bodyshape Transformation Center, unde oamenii experimentează „o transformare nu neapărat fizică, cât una mentală". Cei doi formează un cuplu de trei ani, iar în 2015 s-au căsătorit. Mihaela și Cristian au povestit pentru *Men's Health* cum s-au cunoscut, cum au ajuns unde sunt acum și care sunt avantajele de a te antrena cu partenerul de viață.

Mihaela Ciobanu are 22 de ani abia împliniți și a terminat Contabilitatea la Facultatea de Studii Economice. A și lucrat o perioadă în domeniu, dar speră să nu mai fie vreodată nevoită să facă asta. Mihaela spune că „sunt instructor datorită soțului meu". El este cel care a ancorat-o mai bine în lumea fitnessului, deși este pasionată de fitness de vreo patru-cinci ani.

Cristian Ciobanu are 30 de ani, iar primul lui contact cu fitnessul a fost în liceu, prin clasa a zecea când, „fiind într-o clasă cu foarte mulți băieți, ne-am hotărât să mergem în grup la sală". La două săptămâni după acest hei-rup, rămăsese singurul care încă se ținea de treabă. Și a continuat până la terminarea liceului. Când a venit vremea să-și aleagă drumul în viață, s-a îndreptat spre Școala de Poliție, unde avea un program strict și nu a mai putut să facă prea mult sport.

Odată intrat pe piața muncii, Cristian nu prea s-a mai abătut de la circuitul acasă-serviciu. Își căuta scuze mereu ca să nu se antreneze. „Știu cum e să ai un

FOTOGRAFII DE GREENMIND STUDIO

Fitness+Mușchi

serviciu greu, să nu știi când pleci sau când vii acasă, să lucrezi nopțile, să ai foarte mult de lucru fizic și mental, să ai multe conflicte și multe hârtii de completat. Câțiva ani, m-am dus la sală pe modelul o lună da, două luni ba."

Până la urmă, la 25 de ani, și-a dat seama că nu mai poate face față, că nu mai suportă sistemul și și-a dat demisia. La momentul acela, avea 100 de kilograme la 1,76 m. A urmat o perioadă tulbure, plină de îndoieli, în care se întreba: „Oare am făcut bine, oare n-am făcut bine?" În sufletul lui, știa că a luat decizia bună, dar financiar și profesional, lucrurile nu arătau tocmai roz. Așa că a ținut cont de principiile lui - „O singură viață ai și trebuie să faci ce-ți place și să-ți urmezi inima și instinctele" - și s-a întrebat ce îi place mai mult și mai mult să facă. Răspunsul a venit imediat: „Să trag de fiare!"

Odată hotărât ce vrea de la viața lui, a început să investească în propria persoană. Pentru mai bine de jumătate de an, a urmat cursurile de instructor de fitness, de personal trainer, de formator în domeniul fitnessului și de tehnician nutriționist.

„Am început de foarte jos, la o sală mică de cartier, cam cât un apartament cu patru camere, pe bani puțini, dar am crezut în visul meu și am muncit foarte mult", spune Cristian.

Între timp, a cunoscut-o pe Mihaela, tot la sala de forță. Ea se antrena cu un grup de prietene, dar, treptat, așa cum s-a întâmplat și cu el în liceu, Mihaela a rămas singura din grup care a continuat să vină la sală. Lucrurile între ei s-au întâmplat de la sine, își amintește Cristian. Ea îi cerea sfaturi despre cum se face un exercițiu sau altul și așa au ajuns să-și facă antrenamentele împreună. „De când am devenit un cuplu, au început să se lege niște lucruri foarte bine pentru noi", spune Mihaela, entuziasmată, și dă exemplu momentul când Cristian a câștigat concursul *Next Top Trainer*, organizat de *Men's Health*. „Eu l-am înscris, fără să știe", povestește Mihaela. „Mi se pare că nu se apreciază atât cât ar trebui și chiar nu are motive. E păcat să tragi tot timpul de tine, trebuie să te oprești și să realizezi că ai făcut lucruri."

Un alt moment bun pentru cei doi a fost când Cristian a început să lucreze la sala de forță Bodyshape Transformation Center. „A lucrat universul pentru noi", spune Cristian. Într-o zi s-a întâlnit întâmplător pe stradă cu un fost coleg de la Școala de Poliție, care făcea practică acolo unde lucrase el ca polițist. Seara, colegul i-a trimis pe Facebook un anunț de angajare, au urmat pentru Cristian câteva interviuri și așa a început aventura lui la Bodyshape. Sala aceasta este pentru el un loc de relaxare, în care se pune accentul foarte mult pe relația cu clienții. „Nici nu-i considerăm clienți, suntem ca o familie. Eu nu mă consider acolo instructor versus client, eu sunt cu grupul de prieteni, sunt mai priceput în domeniul fitnessului și de-aia îi ajut."

La câteva luni după ce s-a angajat Cristian, a venit și rândul Mihaelei. Ea lucra pe atunci la o firmă de contabilitate, dar se uita cu jind la jobul soțului. S-a hotărât că vrea și ea să devină instructor, chiar dacă familia încerca să o oprească, îngrijorată fiind că renunță la un serviciu așa-zis sigur și bănos. Cristian, însă, a înțeles-o: „Ea era cu contabilitatea cum eram eu cu poliția", și a recomandat-o la sală în momentul potrivit, când cei de acolo nu mai făceau față cererii și aveau nevoie de un om.

1/ Motivează-ți partenerul

„Pentru mine pot să spun clar că antrenamentul s-a îmbunătățit de când l-am cunoscut pe el", spune Mihaela cu un ton care nu permite contrazicere. „Eu am fost învățăcelul. După ce am devenit un cuplu, mi-a fost din ce în ce mai bine". Mihaela spune că a avut și ea, ca tot omul, zile în care nu avea chef să meargă la sală și își găsea scuze de tot felul. Dar Cristian a fost mereu cel care i-a spus: „Hai să mergem, că așa am stabilit, după aia, facem ce vrei tu". Acum Mihaela își găsește mai ușor motivația și pentru că știe că este un exemplu pentru alții. Când era începătoare, îi era mai greu să meargă singură, de bună voie, la antrenament, pentru că „știu ce înseamnă o sală obișnuită, unde nu te întreabă nimeni ce faci. Ți se dă o cheie, un abonament și aia e." „În plus", spune Cristian, „ești mai motivat și mai împlinit în viața de zi cu zi atunci când ai un țel comun cu partenera ta. Nu știu cum e la voi, dar eu sigur nu aș termina a treia tură de parc dacă n-aș alerga cu ea."

2/ Sincronizați-vă alimentația

„Noi avem meniul scris pe frigider, pentru că ne e mai comod", spune Mihaela. În plus, continuă ea, atunci când ești într-un cuplu, ai cam aceeași alimentație ca partenerul tău, exceptând eventualele intoleranțe sau alergii ale unuia dintre voi. Aveți același stil de viață, iar

Styling: Elisabeta Gedő. Grooming: Ioana Covali. Ținute adidas.

asta face lucrurile mult mai ușoare și acasă", spune Mihaela. „Eu sunt pofticioasă de fel, dar în casă nu avem decât ce mâncăm. Degeaba vii tu o oră la sală, iar apoi mănânci toate tâmpeniile, pentru că nu o să ai rezultate niciodată", adaugă ea. „E cu totul diferit în momentul în care eu mănânc salată și ea mănâncă ciocolată lângă mine", intervine Cristian. O problemă pe care cei doi o întâlnesc des la sală este că doar unul dintre parteneri face eforturi pentru schimbarea stilului de viață. „Avem multe doamne la Bodyshape care spun: «Eu trebuie să-mi fac mâncarea mea și separat pentru soț și copii, că ei nu mănâncă ce mănânc eu». La un moment dat, persoana aia va claca. Mai curând o să se dea ea după ei decât să dea toată familia după ea."

3/ Pregătiți-vă din timp

„Sunt puține momentele în care suntem prinși nepregătiți", spune mândru Cristian. Când vorbește despre nepregătire, se referă la alimentație și la gătit. Una dintre problemele cu care ne-am întâlnit mulți dintre noi de-a lungul timpului, în perioadele în care am vrut fie să slăbim, fie să fim mai sănătoși, este: ce mănânc azi? Cu toții avem un program încărcat, poate chiar haotic, dar vestea bună este că există soluții. „Să spui ca adult că n-ai timp e ca și cum ar zice un copil că i-a mâncat câinele tema", glumește antrenorul. De exemplu, Mihaela și Cristian își fac din timp cumpărăturile. Se asigură că au tot ce e necesar pentru o alimentație corectă și sănătoasă, adică proteine din carne slabă (piept de pui, mușchi de porc, vită) sau ouă, fasole roșie, năut, legume și carbohidrați (paste integrale, orez brun - „consumul acestora trebuie limitat la masa de prânz sau după antrenament"). A doua soluție este gătitul cu o seară înainte, care devine și el mai ușor în cuplu. Dimineața îți iei caserola și începi ziua sănătos.

4/ Sincronizați-vă antrenamentele

Dacă nu ești suficient de motivat să mergi la antrenament de unul singur, una dintre provocările recurente este aceea de a găsi pe cineva să te însoțească. Ei bine, când ești în cuplu, problema asta dispare. Din momentul în care vă dați seama că una dintre pasiunile voastre comune este sportul, antrenamentele vi se vor sincroniza aproape de la sine. „Când faci antrenamentul în cuplu, știi că ai un program foarte bine stabilit - la ora x ne vedem la sală sau la ora x plecăm de acasă spre sală". În plus, sunt anumite exerciții în care poți să te ajuți chiar de corpul partenerului. De exemplu, Mihaela face tracțiuni cu propria greutate ca să-și modeleze mai bine picioarele și fesierii. „Avea nevoie de cineva care să-i țină gleznele fixe și, nefiind un aparat specific pentru asta, m-am așezat pe gleznele ei. Când vrea să-și lucreze umerii, îi țin încheieturile. Nu sunt chestii foarte grele. Sau când îi văd grimasele de pe față, o încurajez: «Știu cum e, știu că doare, dar ultimele repetări contează»."

5/ Formați-vă obiceiuri

„O masă sănătoasă n-o să te slăbească, la fel cum nici o masă greșită n-o să te îngrașe. Ideea de bază este obiceiul", care e mult mai ușor de întreținut în cuplu. „Mulți oameni care încearcă să slăbească revin la obiceiurile proaste, cum ar fi mâncatul seara, pentru că partenerul nu împărtășește aceleași idei despre stilul de viață", adaugă Mihaela. „E foarte important pentru oameni să știe că, dacă nu-și vor creea obiceiuri, nu vor avea rezultate pe termen lung. La sală dăm mereu exemplu că mâncatul sănătos și antrenamentul trebuie să fie ca spălatul pe dinți. Te trezești dimineața, te speli pe dinți pentru că vrei dinți albi, nu vrei să-ți miroasă gura, nu vrei să dai prea mulți bani la dentist. Ți-ai creat un obicei, fie ți l-ai impus tu, fie părinții. E un automatism", spune Cristian. Sfatul lor este: „Mănâncă ce-ți place, gătește cum îți place, urmând niște principii simple: am mâncat suficiente proteine, legume și carbohidrați?"

6/ Fă-ți o listă de realizări

După atâtea eforturi, este foarte important, atât pentru sănătatea fizică, cât și pentru cea psihică, să-ți iei un moment de pauză în care să te gândești la ce ai făcut. Mihaela spune că intenționează să pună pe hârtie realizările lor din ultimul an, pentru că, atunci când ești prins în zarva vieții de zi cu zi, poți să pierzi din vedere cât ai progresat. Cu toate astea, spune Cristian, nu trebuie nici să-ți setezi un scop prea ușor. „Dacă ai un scop prea mic, ți-l îndeplinești repede și rămâi acolo, în zona de confort. Eu am o vorbă: dacă ți se pare ceva ușor, înseamnă că l-ai făcut greșit. Ăsta e secretul vieții, nu al fitnessului. Nimic din ceea ce merită în viață nu se obține ușor." Un alt lucru de care trebuie să ții cont este să te pui pe tine pe primul loc. Nu este vorba de egoism, spune antrenorul. Trebuie doar să descoperi ce-ți place să faci și să mergi în acea direcție, fără să-ți pese de ce spun ceilalți. „Dacă mă interesa ce zic alții, încă eram un polițist gras. Familia ne vrea binele, dar numai tu știi ce e în sufletul tău."

În concluzie, Mihaela și Cristian au mai precizat două lucruri esențiale. Primul este că atunci când vrei să faci o schimbare, trebuie să o iei pas cu pas. Să-ți pui în gând o provocare cât de mică, de exemplu, să mergi pe jos spre serviciu o zi pe săptămână, iar de acolo să crești progresiv. Al doilea este că, dacă faci antrenament în cuplu, nu înseamnă că trebuie să depinzi de celălalt la fiecare exercițiu sau să încerci să faci exact ce face el. „Dacă eu ridic 100 de kilograme, Mihaela nu face la fel. Scopul ei este să ajungă la bikini body."

Ședință foto realizată la Bodyshape Transformation Centre.

Ai dureri la îndreptările cu haltera? Poate responsabilă este anatomia corpului tău, și nu forma fizică.

Este îndreptarea cu haltera pentru tine?

În cazul unor tipi, e mama exercițiilor. Pentru alții, e un bilet către durere și suferință. Află dacă îndreptarea este potrivită pentru tine. De Andrew Heffernan

Îmi amintesc cu exactitate momentul când am abandonat îndreptările cu haltera. Era o zi de marți, în martie 2016. Eram la jumătatea unui program de șase luni al cărui obiectiv era să fac îndreptări cu 160 de kilograme. Al patrulea set, bara încărcată cu 85 de kilograme.

Prima și a doua repetare: curate. A treia repetare: am simțit un mic disconfort în partea inferioară a spatelui, pe dreapta. Apoi, durerea. S-a extins de-a lungul întregii părți inferioare a spatelui, ca și cum aș fi fost înjunghiat cu un cuțit.

M-am gândit că până aici mi-a fost și blestemam tot, în timp ce mă prăbușeam de durere pe podeaua sălii de sport. Nu-mi pasă cine spune că îndreptările sunt considerate cel mai bun exercițiu din lume. Sunt un antrenor certificat și specialist în mișcare și pur și simplu nu pot să efectuez acest exercițiu fără să mă accidentez. Am terminat-o cu el.

Era a patra oară în ultimii zece ani când îndreptarea cu haltera mă punea la pat timp de o zi sau mai mult. Nu era ceva grav; doctorul a spus că nu am hernie sau traumatism major. Însă mi-a sugerat că poate ar fi mai bine să o las mai moale cu îndreptările. Era aceeași recomandare primită și de la ceilalți doctori care m-au controlat după accidentările din trecut.

În cele din urmă, am fost pregătit să urmez sfatul specialiștilor. Mă simțeam ca și cum m-aș despărți de o iubită sexy, dar nebună.

Prietenia noastră cu această mișcare până la o limită abuzivă are o legendă: pe insula grecească Santorini, o piatră de 480 de kilograme poartă inscripția „Eumastas, fiul lui Critobulus, m-a ridicat de la sol". Cuvintele ar avea o vechime de 2.500 de ani. Astăzi, inspirați probabil de metodele de antrenament cu încărcături grele, cum ar fi ridicarea de greutăți și CrossFit, vreo două milioane de aspiranți la statutul lui Eumastas au adus un tribut artei #deadlift pe Instagram.

Nu mă înțelege greșit: dacă o poți efectua în siguranță, îndreptarea e o mișcare excepțională. Antrenorii o clasifică drept o mișcare de pivotare din șold („hip-hinge"). Îți lucrează mușchii fesieri, partea inferioară a spatelui și bicepșii femurali, dar în realitate îți activează aproape fiecare mușchi din corp, inclusiv partea superioară a spatelui, cvadricepșii și mușchii trapezoidali. De asemenea, întărește priza.

Deoarece îți lucrează toată masa musculară dintr-odată, exercițiul are și beneficii sistemice. „De fiecare dată când folosești mai multă masă musculară la o singură mișcare, îți lucrezi sistemul cardiovascular și arzi grăsime", spune Ben Bruno, un antrenor din Los Angeles, consultant în fitness pentru Men's Health SUA.

Precum sugerează și numele morbid din engleză, deadlift, există o parte întunecată a acestui exercițiu. Conform fizioterapeutului Dean Somerset, specialist în îmbunătățirea performanțelor sportive, unele persoane nu au anatomia potrivită pentru a efectua o îndreptare cu haltera fără să riște vreo accidentare.

„Un factor de limitare este grosimea coloanei vertebrale", spune dr. Stuart McGill, autorul cărții *Back Mechanic*. Este o trăsătură pe care o moștenești. Cu cât coloana vertebrală este mai groasă, cu atât oasele spatelui pot suporta o

Adaptare de Luiza Gabriela Vîlsan. Guliver/GettyImages

Unele persoane pur și simplu nu au anatomia potrivită pentru a efectua în siguranță îndreptări cu haltera.

încărcătură mai mare, în timp ce o coloană vertebrală mai subțire este mai flexibilă, dar nu face față greutăților mari în mod consecvent.

Un alt factor critic e structura șoldului. „Unele persoane au femurul poziționat mult mai în spate în articulația șoldului, astfel încât atunci când încearcă să facă o mișcare de pivotare, articulațiile acționează ca un opritor de ușă", spune Somerset. „Asta îngreunează așezarea într-o poziție corectă pentru efectuarea unei îndreptări", spune el. Iar persoana care ridică greutăți riscă să pună tensiune în mușchi sau să facă o hernie când efectuează acest exercițiu.

Este dificil să verifici grosimea coloanei vertebrale ori structura șoldului fără o investigație prin rezonanță magnetică (RMN). Dar fiecare trăsătură poate ajuta la explicarea unor deficiențe neobișnuite și persistente în deadlift.

În funcție de acești factori, Somerset concluzionează: „Îndreptările nu sunt recomandate pentru 10-20 de procente din populație, indiferent de metoda folosită". Este un procentaj destul de important din populația care apelează la antrenamente de forță, dar care nu poate - ori nu ar trebui - să se încurce cu acest exercițiu.

Numeroasele mele accidentări asociate cu îndreptările m-au dus la concluzia că mă aflu printre cei din cele 10-20 de procente. Iată cum poți să-ți dai seama dacă ești de-al nostru.

Dacă simți un disconfort la spate când efectuezi îndreptările, primul pas este să-ți verifici postura și mobilitatea: câteva minute de antrenament ori câteva săptămâni de stretching pot fi soluțiile benefice pentru tine. (Vezi casetele de pe această pagină.)

Însă, în cazul în care postura și mobilitatea sunt bune și tot nu poți să faci o îndreptare cu haltera fără să resimți durere, problema ta e de natură anatomică. Asta e mai dificil de rezolvat.

„Dacă te hotărăști să renunți, există suficiente alternative bune", spune Craig Rasmussen, specialist în îmbunătățirea performanțelor sportive și powerlifter competitiv. „Nu există niciun motiv pentru care să fii trist că nu poți executa acest exercițiu." (Vezi „Patru alternative istețe pentru îndreptări", pagina 110.)

Somerset este de acord. „Când te încăpățânezi să faci un exercițiu anume, există un punct în care beneficiile se micșorează. Ai putea petrece șase luni încercând să-ți dai seama de ce nu poți face îndreptări cu haltera, ori ai putea să petreci șase luni în care să te antrenezi din greu folosind alte exerciții care nu-ți cauzează durere și suferință."

Eu aleg cea de-a doua variantă. Aș putea să-mi fac un RMN și o testare completă a parametrilor fiziologici. Aș putea opta pentru consiliere cu un specialist în îmbunătățirea performanțelor sportive în caz că problema se află doar în capul meu, altă posibilitate menționată de Somerset. Dar de ce să te deranjezi atâta? Sunt interesat să fac fitness de calitate ca toată lumea, dar nu sunt un culturist. Pentru mine, îndreptarea cu haltera este doar un instrument și nu un scop în sine. Acum că sunt conștient că acest instrument nu funcționează în cazul meu și, de fapt, mă împiedică să progresez spre o stare de sănătate mai bună și o forță mai mare, îmi este mult mai ușor să îl elimin din rutina mea de fitness și să folosesc alte instrumente care funcționează mult mai bine. Dacă un exercițiu nu este potrivit pentru tine, treci la altul. Uneori, libertatea de a alege în sala de forță este partea cea mai bună a curajului.

Chiar poți face îndreptări?

Încearcă aceste teste pentru a afla dacă ar trebui să tragi de fiare.

TEST #1

Atingerea degetelor din ridicat

Stai cu picioarele drepte și tălpile paralele, la nivelul umerilor. Apleacă-te în față astfel încât să-ți atingi degetele de la picioare. E în regulă să-ți rotunjești spatele pe măsură ce cobori și atingi vârfurile.
Ai trecut: poți să-ți atingi degetele fără să îndoi genunchii.

TEST #2

Ridicare activă a piciorului

Întinde-te pe spate, cu picioarele drepte și degetele orientate către tavan. Ridică un picior cât de sus poți, observând cât de departe se duce piciorul. Coboară-l; testează celălalt picior.
Ai trecut: poți să-ți ridici piciorul încât să fie perfect drept și să formeze un unghi de 90 de grade cu corpul.

REZULTATUL

Ai trecut de ambele teste? Atunci ești pregătit de decolare – adică suficient de flexibil încât să faci îndreptări cu haltera. Dacă ai picat vreunul, verifică mișcările de la pagina 110. Efectele de construire a forței și a masei musculare sunt similare cu cele ale îndreptărilor, dar cu un risc mult mai mic. Vei obține corpul mult visat și vei evita accidentările.

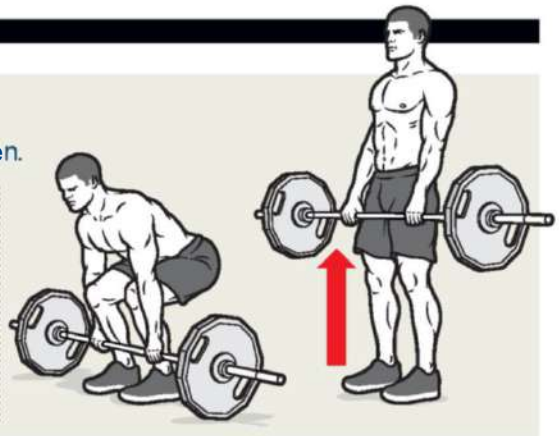
Țintește postura, nu coloana

Învață să ai o postură corectă la îndreptări de la powerlifterul Craig Rasmussen.

1/ Stabilește poziția inițială
„Bara trebuie așezată deasupra nodului de la șiretul pantofilor, iar omoplații ar trebui să fie deasupra barei", spune Rasmussen. Trunchiul, brațele și șoldurile ar trebui să formeze un triunghi când te uiți dintr-o parte.

2/ Ține bara aproape
În timp ce ridici și cobori haltera, încearcă să o ții cât mai aproape de corp. „Cu cât bara e mai departe de corp, cu atât e mai mare presiunea aplicată pe spate", spune Rasmussen. Poartă ciorapi înalți, astfel încât haltera să nu-ți zgârie gambele.

3/ Curbează natural spatele
Menține partea inferioară a spatelui într-o poziție naturală de arcuire, pentru a transfera o mare parte din presiune pe mușchii potriviți. Nu știi dacă procedezi bine? Filmează-te când faci o îndreptare și arată-i clipul unui expert.



Pictograme de Michael Brandon Myers

ILUSTRAȚII DE +ISM

INSIDER EVENTS & PROMO

TAG HEUER • GILLETTE • SUPERFIT

CEASURILE FRUMOASE NU SE DEMODEAZĂ

Reeditarea faimosului TAG Heuer Monza a primit premiul Revival Watch Prize la prestigiosul Grand Prix de l'Horlogerie de Geneve. Versiunea din 2016 vine cu două funcții-cheie, cea de pulsometru și scala tahimetrică. Celebra carcasă a rămas piesa centrală și este total neagră, la fel ca modelul istoric, cu indicatoarele de oră și minut lăcuite, în alb-negru, și fontul original. Doar materialul s-a schimbat: acum carcasa este realizată din titan de clasă 5, ceea ce o face mai ușoară și mai rezistentă la șocuri.

ceasuri.ro

BĂRBIERIT FĂRĂ IRITAȚII

Deși există o evoluție a tehnologiei lamelor, mulți bărbați încă se aleg cu iritații în urma bărbieritului, cele mai multe din cauza repetărilor. Pentru a veni în sprijinul bărbaților care se confruntă cu această problemă, Gillette a lansat de curând noul Fusion ProShield, cu bandă lubrifiantă înaintea și în urma lamelor, care protejează împotriva iritațiilor în timpul bărbieritului, indiferent de numărul de mișcări pe care le execuți.

gillette.ro

ÎMBUNĂTĂȚEȘTE-ȚI REZULTATELE

Ne dorim cu toții să atingem performanța, iar cunoașterea parametrilor fiziologici te ajută să-ți atingi obiectivele rapid și eficient.
Vino la noul Centru de nutriție Superfit, pentru a-ți testa și a-ți îmbunătăți performanțele.

Avem o gamă largă de servicii:
- Adipometrie cu ultrasunete – analiza aprofundată a compoziției corporale
- Testare cardiometabolică – analiza complexă a metabolismului (cu determinarea VO2max)
- Analiza optică computerizată a posturii, mersului și alergării
- Nutriție sportivă
- Psihologie sportivă

Str. Calea Moșilor nr. 59 | *Telefon: 0722.616785* | *www.superfit.ro*

SUPERFIT

Dietă+Rețete

Pui cu portocale, gătit sănătos și gustos, ca la mama acasă.

GĂTEȘTE CÂT EȘTI LA BIROU

Trei motive bune pentru care poți găti la slow cooker un preparat foarte gustos.

De Mike Darling

Prima dată când am folosit un slow cooker, un aparat de gătit la foc mic pentru o perioadă îndelungată, am crezut că îmi voi găsi apartamentul incendiat. Nu aveam încredere că acest vas - apărut pe piața americană pentru prima dată în anii '50 - o să-mi gătească mâncarea, fără supraveghere, în timp ce eram la birou. Mai târziu în acea seară, când am deschis ușa casei, am fost plăcut surprins de mirosul care venea dinspre bucătărie.

De atunci, am devenit cel mai mare fan al dispozitivului numit slow cooker - și, judecând după popularitatea sa, nu sunt singurul bărbat care declară asta. Nici nu este de mirare, deoarece mâncărurile gătite prin metoda slow cooking depășesc cu mult mesele decongelate, în termeni de nutriție și gust. Mai mult, prepararea alimentelor cu acest aparat este ideală pentru persoanele care iubesc mâncarea, dar urăsc să-și petreacă prea mult timp în bucătărie. Prețul unui slow cooker pornește de la 150 de lei.

Gurmand declarat, am căutat rețete de mâncăruri sănătoase pe care să le prepar în slow cooker-ul meu. Îți propun trei preparate pentru care merită să te grăbești spre casă. ▶

Adaptare de Luiza Gabriela Vilsan

FOTOGRAFII DE SAM KAPLAN

Acest mic-dejun consistent este îmbogățit cu cartofi rași. În plus, o porție conține 25 de grame de proteine.

1

Mic-dejun la cuptor cu cârnați, cartofi, ardei gras și spanac

În general, dimineața prăjeam trei ouă, în grabă. În schimb, acest mic-dejun îmi oferă o senzație de sațietate și, dacă las slow cooker-ul să funcționeze pe timp de noapte, economisesc timp.

De ce ai nevoie

12	ouă
1	ceașcă de lapte integral
900	de grame de cartofi rași
680	de grame de cârnați cruzi italienești, fără membrane, tăiați mărunt
1	ceașcă de ardei roșu copt, tocat
2	cești de baby spanac
2	linguri de arpagic verde

Cum îl prepari

Într-un bol mediu, amestecă ouăle cu laptele și puțină sare și piper. Unge cu ulei ori unt un slow cooker de șase litri. Așază în straturi jumătate din cantitatea de cartofi, cârnați, ardei roșii și spanac. Repetă procedeul. Toarnă deasupra compoziția de ou. Pune capacul și setează aparatul la temperatură mică. Gătește până se fac ouăle, circa șapte ore. Ornează cu arpagic verde înainte de servire. *Vei obține șase porții*

PER PORȚIE 346 calorii, 25 g proteine, 31 g carbohidrați (3 g fibre), 14 g grăsimi

2

Chili mexican

Ingredientul secret? Ciocolata neîndulcită. Acest prânz reîncălzit îți va potoli pofta de după-amiază și este chiar mai gustos a doua zi.

De ce ai nevoie

1	kg de carne de vită organică, tocată
2	conserve (800 g) de roșii cuburi în suc
2	conserve (800 g) de fasole roșie, fără adaos de sare
1	ceapă galbenă medie, tocată
3	linguri de ciocolată neîndulcită
3	linguri de pudră de chili
3	căței de usturoi pisați

Cum îl prepari

Combină toate ingredientele într-un slow cooker de șase litri. Acoperă și gătește până se îngroașă chili-ul, circa opt ore, la temperatură redusă ori patru ore la temperatură ridicată, amestecând ocazional, dacă poți. Asezonează cu sare, după gust. Adaugă alte ingrediente dacă preferi, cum ar fi coriandru tocat, baby spanac, smântână, brânză cheddar, bucățele de tortilla și suc proaspăt de lime. *Vei obține șase porții*

PER PORȚIE 385 calorii, 40 g proteine, 28 g carbohidrați (9 g fibre), 12 g grăsimi

Aranjament mâncare: Jamie Kimm

Combinația de suc de portocale și zahăr brun îi oferă un gust dulceag preparatului.

3 Pui cu portocale și broccoli

În weekend, îmi era aproape imposibil să nu comand un preparat chinezesc de la restaurantul din colțul străzii. Această rețetă îți oferă o variantă sănătoasă, păstrând totodată aroma intactă. În plus, mă simt mai puțin vinovat că mănânc mai târziu ce a mai rămas.

De ce ai nevoie

1	ceașcă de supă de pui redusă în sodiu
1	portocală, cu coaja rasă și sucul stors (o linguriță de coajă, ½ ceașcă de suc)
½	ceașcă de sos de soia redus în sodiu
¼	ceașcă de zahăr brun
2	căței de usturoi, pisați
1	linguriță de fulgi de ardei roșii
1	kg de pulpe de pui, dezosate și fără piele, tăiate în bucăți de cinci centimetri
¼	ceașcă de amidon de porumb
700	de grame de buchețele de broccoli proaspete
	Ceapă verde și semințe de susan, pentru ornare

Cum îl prepari

Într-un slow cooker de șase litri, amestecă supa, coaja și sucul de portocală, sosul de soia, zahărul brun, usturoiul și fulgii de ardei roșu. Într-un bol mare, amestecă bucățile de pui cu amidonul de porumb și varsă peste ele sosul preparat anterior. Gătește la temperatură mică până este gata puiul și se înmoaie, trei ore. Adaugă buchete de broccoli și gătește-le până capătă o culoare verde deschis, circa 20 de minute. Servește puiul alături de un orez brun, cu rondele de ceapă verde și semințe de susan, dacă preferi. *Vei obține patru porții*

PER PORȚIE (fără orez) 446 calorii, 52 g proteine, 38 g carbohidrați (7 g fibre), 10 g grăsimi

Trei trucuri surpriză

Aparatul tău e potrivit pentru mai mult decât gătitul la temperatură mică. Intensifică-i puterea cu aceste sarcini.

Împrospătează aerul

Bucătăria ta miroase neplăcut? Toarnă o ceașcă de apă în slow cooker și adaugă două bețișoare de scorțișoară. Pornește aparatul la temperatură redusă. În curând va mirosi precum un magazin parfumat din mall. Procedează la fel și în living, pivniță și baie.

Îndepărtează vopseaua

Ai vopsit ușile, dar ai murdărit balamalele și mânerele. Pune în slow cooker câteva picături de detergent de vase, umple restul cu apă, adaugă obiectele pătate și fierbe la temperatură redusă peste noapte. Scoate-le cu un clește și freacă ușor petele.

Cultivă plante

Dacă ți se strică vreodată slow cooker-ul, nu arunca vasul de ceramică. Acesta are mărimea perfectă pentru a obține o grădină cu plante de interior. Umple-l cu pământ și pune busuioc și arpagic.

Fă cunoștință cu proteinele non-animale

Producătorii de alimente promit o „revoluție a proteinelor non-animale", precum pulberea de mazăre și făina de greier. Dar sunt aceste produse benefice? De Rowan Jacobsen

De dimineață, am băut un pahar de alge. Două linguri de pulbere de iarbă de mare cu lapte de migdale. Băutura arăta ca gălbenușul de ou uscat și avea o aromă subtilă de fistic.

A urmat gustarea din prima parte a zilei, constând într-un shake, un supliment alimentar ce conține orez, mazăre, semințe de in, cânepă, quinoa și Sacha Inchi (alune Inca).

La prânz, am mâncat un baton proteic și biscuiți cu humus. La cină, am mâncat un burger din legume, cu ketchup din belșug.

Cum m-am simțit? Pot să spun că am înotat 1,6 km, am spart o grămadă de lemne, apoi am scris proză efervescentă, timp de două ore, și-am avut și suficientă energie pentru o seară pasională. Încercarea mea de a trece la o dietă ușoară, ecologică, bazată pe proteine non-animale merge excelent, până acum. Totuși, au trecut doar câteva luni. Și nu am renunțat definitiv la carne, doar am luat o pauză.

Mi-ar plăcea să afirm că principala mea motivație, când am renunțat la carne, a fost grija față de mediu. Dar, ca să fiu sincer, am ales această cale pentru că am tot observat, în jurul meu, femei drăguțe și inteligente, vegetariene. Acestea nu sunt ca hipioatele nespălate de altădată, care funcționau pe bază de orez integral și tofu. Dimpotrivă, sunt ca niște mașini de lux ale umanității, care accelerează spre distracție funcționând pe bază de combustibili alternativi, ca burgerii cu mazăre, smoothie-urile de cânepă și batoanele proteice din insecte.

Atitudinea mea refractară de până atunci, legată de dieta fără carne, avea două motive. Pe de o parte, mi se părea dificil să îmi asigur un aport suficient de proteine fără să fac supradoză de carbohidrați. În al doilea rând, nu voiam să-mi petrec tot timpul pregătind mâncarea și gătind-o. Sunt scriitor. Călătoresc des în jurul lumii și nu-mi pot lua bucătăria cu mine. Însă, în prezent, numeroase companii iau cu asalt piața cu produse noi ce oferă, chipurile, o variantă accesibilă și sănătoasă de alimentație pe bază de proteine non-animale.

Am fost măcinat de temerile obișnuite. Încerc, pe cât posibil, să evit alimentele procesate și mereu sunt de părere că mâncărurile necunoscute sunt periculoase, până la proba contrarie. Dacă proteinele non-animale urmau să mă transforme într-o victimă a edemelor alergice? Poate că deficiențele de aminoacizi mă vor face să am pielea de culoarea smoothie-ului de alge? Voi pierde, oare, masă musculară?

Apoi, mai este și problema proteinelor complementare. Noi, oamenii, trebuie să consumăm toți cei nouă aminoacizi esențiali, componentele moleculare ale proteinelor. Mulți prieteni și specialiști m-au avertizat că asta nu va fi ușor de realizat fără carne. Carnea, sursă completă de proteine, conține întreaga gamă de

Pot burgerii cu mazăre să-ți potolească pofta de carne de vită?

Adaptare de Oana Popa.

FOTOGRAFII DE SAM KAPLAN

NOILE PROTEINE
Pulberea de cânepă, batoanele proteice din făină de greier, maioneza vegană, puiul fără carne și ouăle vegane sunt doar câteva opțiuni.

aminoacizi, în proporții suficiente; majoritatea proteinelor non-animale sunt deficitare.

Potrivit vechilor teorii, trebuie să faci combinații de alimente complementare (de exemplu, orez și fasole) la fiecare masă, pentru a obține toți aminoacizii de care organismul tău are nevoie. Teoriile mai noi spun că lucrurile nu stau așa. Potrivit Academiei de Nutriție și Dietetică, nu numai că este posibil un aport suficient de proteine din surse vegetale, ci acestea aduc beneficii nutriționale suplimentare, cum ar fi un aport mai mare de fibre, potasiu și fitonutrimente cu rol în combaterea bolilor.

Pe măsură ce tot mai multe fonduri și expertiză sunt alocate domeniului proteinelor alternative, pe piață apar noi alimente revoluționare. Nici n-am clipit când am trecut la shake-urile din semințe de in, burgerii micoproteici sau pizza din făină de greier, care acum fac parte din viața mea. Trecerea a fost ușoară, fără incidente. M-am simțit și plin de energie. Poate că și datorită mirosului de baltă a mâncării mele, am dat jos câteva kilograme cu noua dietă. Cu toate acestea, soția mea nu a fost prea încântată. Norii de gaze eliminate în urma dietei pe bază de fibre nu sunt produși exclusiv de vaci.

Dezavantajele sunt aceleași ca în cazul suplimentelor proteice clasice, obținute din lapte, albuș de ou și soia: nu sunt alimente integrale. Izolarea artificială a proteinelor din alimente duce la schimbarea compoziției acestora. Majoritatea extractelor proteice sunt obținute prin adaos de substanțe chimice, care le pot scădea valoarea nutrițională sau le pot face toxice.

„În general, calitatea proteinelor din surse non-animale nu este înaltă", spune Stuart Phillips, cercetător, doctor în domeniul proteinelor la McMaster University din Ontario. Cu alte cuvinte, „proteinele false" nu-ți vor oferi toți aminoacizii esențiali de care ai nevoie.

Cât despre mine, au trecut câteva luni de când am început noua dietă și sunt încrezător. Mă tot gândesc la gorile: se hrănesc cu bambus și au corpul extrem de tonifiat. Am descoperit că ador burgerii vegetarieni bine făcuți și nu mă mai satur de batoanele proteice din insecte.

Acestea fiind zise, din când în când, simt chemarea cărnii. Alimentația mea curentă e din categoria vegetale sau „ciudățenii", dar nu mă dau în lături de la petrecerile cu mâncare tradițională, asupra căreia am o nouă perspectivă. Plantele nu vor avea niciodată gustul savuros de bacon sau burger. Mi-e poftă de cărnurile acelea. Iar când le gust, sunt foarte, foarte fericit.

Poate că aceasta e strategia: zi de zi, te deplasezi cu o mașină electrică, dar, din când în când, evadezi într-un bolid de lux pe Aleea Cărnii. Lumea e plină de fel și fel de proteine. Cine n-ar vrea să le cunoască pe toate?

Adevărul despre noile „proteine false"

O grămadă de proteine non-animale la modă, obținute din alimente integrale, au apărut recent pe piață. Înainte de a renunța la cotlete, iată ce trebuie să știi despre cele mai populare „proteine false".

	ALGE	CÂNEPĂ	INSECTE	MICOPROTEINE	PROTEINE DIN MAZĂRE
Ce sunt	Aceste plante se află la baza lanțului trofic marin. Unii producători fermentează algele și apoi le usucă; ulterior, companiile adaugă pulberea obținută în shake-uri, pâine, batoane, paste etc.	Proteina din cânepă e extrasă din semințe întregi, așa că produsul rezultat are o cantitate însemnată de fibre și vitamine. E vorba de Cannabis sativa. Nu, nu amețești dacă o consumi.	Greierii, cele mai la modă insecte, sunt crescuți în ferme speciale, congelați, uscați și apoi măcinați. Conțin cam tot atâtea proteine cât carnea de pui, cu adaos de acizi grași.	Aceste ciuperci microscopice sunt fermentate într-un container, ca berea. Apoi sunt uscate, îmbunătățite cu diverse arome și procesate sub formă de burgeri, cârnați și alte produse.	Obținute din mazăre galbenă, aceste proteine se digeră ușor, deși nu conțin tot atâta lizină - un aminoacid esențial - precum carnea.
Unde se găsesc	TerraVia (terravia.com) cultivă și fermentează alge în fabrici specializate. Algele sunt ingredientul principal din ouăle false, cunoscute sub numele de ouă vegane. **Gust:** ierburi de baltă.	Majoritatea magazinelor naturiste vând pulberi proteice pe bază de cânepă. Cea de calitate e obținută prin presarea la rece a semințelor neprelucrate. **Gust:** ușor vegetal.	Cele mai populare produse de acest gen sunt Crickers, Classic Sea Salt – biscuiți crocanți (crickersfoods.com) și gama de batoane proteice Exo (exoprotein.com). **Gust:** surprinzător de subtil.	Cele mai populare produse sunt cele din gama Quorn, produse în UK. Atenție însă, unele persoane au reacții alergice din cauza lor. **Gust:** asemănător cărnii.	Maioneza, cerealele, burgerii și shake-urile proteice pot conține proteine din mazăre. Sunt vândute și ca suplimente proteice. **Gust:** trebuie mascat.

Aranjament mâncare: Jamie Kimm

Îndrăzneț, proaspăt, seducător… o impresie de bărbat puternic pe care vrei să o lași celor din jur.
BLEU DE CHANEL EAU DE PARFUM, 100 ML, 545 LEI

Lejer și fără pretenții: un parfum excelent pentru o zi la birou, unde simți nevoia să crezi că totul e posibil.
VERSACE DYLAN BLUE, 50 ML, 306 LEI

Elegant, extravagant, sofisticat. Un parfum pe care ți-l alegi, în primul rând, pentru a-ți reda o stare de învingător.
ROBERTO CAVALLI UOMO, 60 ML, 260 LEI

Cucerește o cu parfumul tău

Obține un avantaj biologic în jocurile dragostei folosindu-te de aceste arome.

De Dan Michel

Cea mai rapidă cale de a c știga inima unei femei nu implică neapărat folosirea vreunui cuv nt. Biologic vorbind, femeile sunt mai influențate de felul n care un bărbat miroase, dec t de felul n care el arată sau de statutul lui. Mirosurile sunt procesate prin amig dală și hipocampus, regiuni ale creierului legate de emoții și memorie. De aceea, ideal este să ți alegi un parfum pe care ea nu l a mai mirosit niciodată. Dacă o femeie te consideră atractiv, asta va ntări asocierea pozitivă pe care ea o are cu parfumul respectiv. Selectează ți tipul de personalitate din pagina următoare și alege ți parfumul care ți se potrivește.

Editate de Ioana Vasile

FOTOGRAFIE DE VICTOR OANCEA

Exploratorul

Îți plac parfumurile cu arome proaspete, care te duc cu gândul la expediții în natură și te revigorează.

Tom Ford Vert des Bois

Pregătește-te de un miros surprinzător: amestecul de arome neobișnuite precum cel din muguri de plop, Ouzo sau anason va fi apreciat de cunoscători. Dacă te întreabă ce porți și observi că îi place, s-ar putea să aveți mai multe în comun decât te așteptai la prima vedere. *50 ml, 823 lei (Douglas)*

Andrée Putman Preparation Parfumée Fleur En Figue

Dacă ai locui la țară, în Provence, și ai deschide fereastra casei larg, acesta ar fi parfumul care ți-ar izbi nările. O senzație proaspătă dată de aroma frunzei de smochin, trandafir și esență de lemn. Un parfum unisex, pe care să îl împarți (sau nu) cu iubita ta. *50 ml, 800 lei (Madison Perfumery)*

Boss Bottled Intense Eau de Parfum

Efectul combinației dintre condimente precum scorțișoară, cuișoare și acorduri de santal și vanilie îți poate sugera un parfum dulce, dar testează-l pe mână înainte de a-l judeca. Noi credem că aroma sa masculină și puternică este perfectă pentru începutul unei zile de succes. *50 ml, preț la cerere*

Heroique Rancé 1795

Lasă-i pe cei din jur să se întrebe cu ce parfum ești dat. Sandra Rancé, descendenta parfumierului personal al lui Napoleon, a vrut să creeze această aromă modernă și atemporală în același timp, a cărei forță e dată de aroma de mesteacăn, ambră și mosc alb. *50 ml, 529 lei (Beautik Haute Parfumerie)*

Gentlemanul

Ești un tip de modă veche și asta nu e rău deloc – gentlemanul câștigă mereu inimile. Iată câteva arome clasice, cu un *twist* modern.

Francis Kurkdjian Grand Soir

Aromele orientale pe bază de labdanum, vanilie și ambră au caracterul de a seduce instantaneu – căldura mirosului lor câștigă orice interlocutor. Dar pentru că sunt puternice, fii temperat în momentul pulverizării. *70 ml, 650 lei (Beautik Haute Parfumerie)*

Jimmy Choo Man Intense

După cum îi sugerează și numele, o parte dintre ingredientele sale, precum mandarina și paciuli, nu sunt pentru cei timizi – le percepi pe loc. Folosește acest parfum atunci când te simți suficient de încrezător pentru a fi în centrul atenției. *50 ml, 305 lei (Sephora)*

Armani Code Profumo

Culoarea sticlei este mai închisă decât nuanța pielii tăbăcite, deci îți poți da seama că aroma nu este destinată unei zile la plajă. Notele picante de tutun sunt însă perfecte pentru momentele intime cu ea, când revărsările puternice ale aromei vor lucra în favoarea ta. *50 ml, 274 lei*

Byredo Super Cedar

Nu poți fi Clooney, dar poți, cel puțin, să adopți spiritul său. Fuziunea aromatică de lemn și trandafir le va face pe doamne să te remarce, iar pe domni să te admire, fără să te invidieze – cel mai probabil vor gândi despre tine: „Tipul ăsta se îmbracă mai bine decât mine, dar sunt OK cu asta". *50 ml, 810 lei (Madison Perfumery)*

Corporatistul

Proaspete și ușor de purtat, sunt aromele perfecte pentru o zi la birou și chiar pentru întâlnirile de după program.

L'Homme Prada

Ambra intensă păstrează acest parfum într-o zonă purtabilă, accesibilă. În schimb, notele florale subtile îl transformă într-o opțiune discretă, dar suficient de sofisticată pentru a se potrivi perfect la orice ocazie extravagantă. *50 ml, 339 lei*

First Instinct Abercrombie & Fitch

În sfârșit, acest brand a intrat pe piața locală și îți propune un parfum suficient de persistent, dar nu supărător de intens. Prospețimea e dată de esența pepenelui galben și de cea de gin tonic. Nu degeaba în magazinele brandului este pulverizată la intrare aroma lui. *50 ml, 259 lei (Douglas)*

Salvatore Ferragamo Uomo

Celebrii loaferi Salvatore Ferragamo sugerează rafinament, fără a da senzația că ți-ai bătut capul prea mult înainte să îi alegi. Aroma parfumului Uomo, un amestec îndrăzneț de portocale și lemn de santal, reușește să transmită același lucru. *50 ml, 297 lei*

Issey Miyake L'Eau d'Issey Pour Homme Fraiche

Dacă parfumurile puternice nu sunt pe placul tău, această formulă lejeră este ușor de iubit. Notele fructate discrete (de menționat aroma de struguri, masculină și sexy) vor câștiga inimile cunoscătorilor. *50 ml, preț la cerere*

Aranjament decor: John Olson/Halley Resouces

FOTOGRAFII DE JENS MORTENSEN

Dă jos burta!

Aceasta este o imagine reală a editorului nostru de fitness, după antrenamentul de prânz.

ÎNVINGE-ȚI FOAMEA POST-ANTRENAMENT

Exercițiile fizice pot duce la excese alimentare. Ține cont de sfaturile de mai jos și fă-ți plinul de energie.

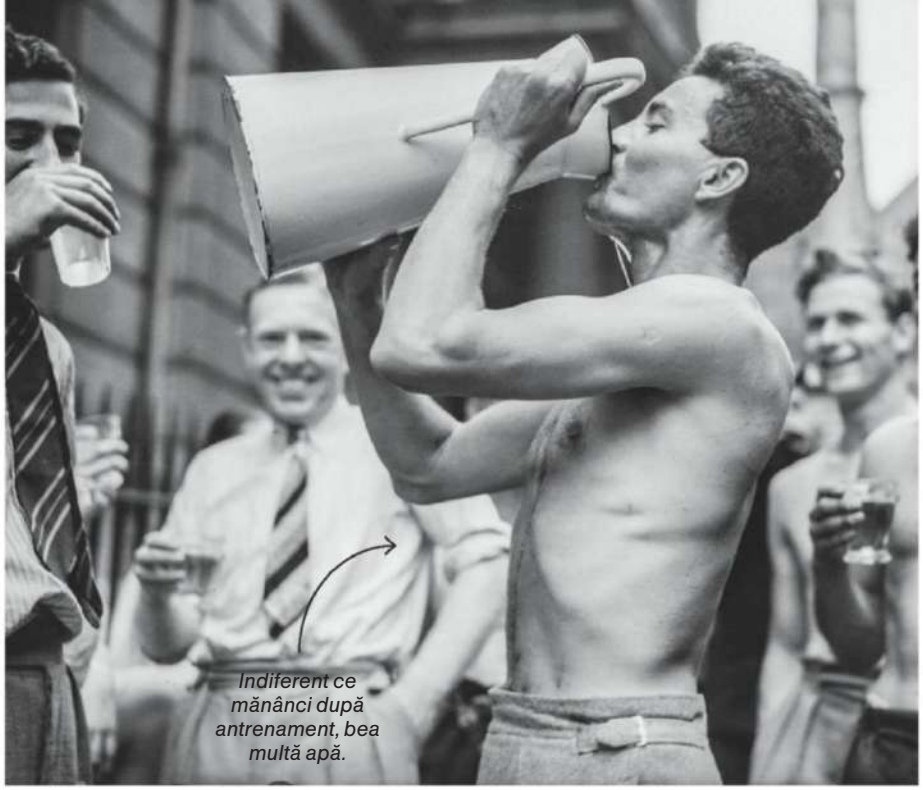
De Chris Mohr.

Nu voi uita niciodată milkshake-ul acela. Era vara lui 2008, când eu și partenerul meu de antrenament ne dădeam sufletul pe biciclete, pe un traseu dificil, de peste 160 de kilometri, pregătindu-ne pentru competiția Ironman Louisville.

Am încheiat cursa chiar în fața unei gelaterii, unde am dat pe gât un milkshake cât cvadricepșii mei. Sunt nutriționist de meserie, deci a fost ca și cum un radiolog ar fuma un pachet întreg de țigări. Totuși, caloriile acelea lichide, reci, păreau să-mi satisfacă toate nevoile în acel moment.

Sigur ai simțit și tu nevoia imperativă de a te hrăni. Mulți dintre clienții mei habar n-au ce înseamnă cu adevărat senzația de foame, până când nu experimentează foamea de după antrenament. Însă, de multe ori, își fac plinul cu nutrimente de care nu au nevoie (cum ar fi zahărul din milkshake-uri), în locul unor substanțe nutritive benefice. E dificil. Hai să analizăm împreună felul în care creierul, mușchii și stomacul tău complotează să-ți saboteze obiectivele de antrenament. Apoi, vei putea începe să dai jos kilogramele în plus. ▸

Adaptare de Oana Popa.



Indiferent ce mănânci după antrenament, bea multă apă.

De ce sunt atât de hămesit?

Uite care e treaba: imediat după antrenament, creierul tău nu te lasă să simți foamea. Cercetătorii numesc asta „anorexia post-efort". „Inhibarea senzației de foame poate să dureze de la 30 de minute până la patru ore după antrenament", spune Heather Leidy, doctor în nutriție și cercetător la Universitatea Purdue. Efortul fizic, explică ea, îți crește producția de energie corporală (adică metabolismul), ceea ce înseamnă că fluxul sangvin este redirecționat din tractul gastrointestinal către alte părți ale corpului, care au mai multă nevoie de sânge.

Atunci, cum se explică foamea de după antrenament? Sunt două posibilități: unii bărbați simt nevoia să mănânce, deoarece creierul îi motivează să înlocuiască energia pierdută prin efort fizic. E așa-numita hrănire homeostatică. Alții mănâncă din plăcere sau pentru a-și gestiona emoțiile. E hrănirea cu valoare hedonică.

Trebuie să vezi diferența. E cheia ca să-ți refaci plinul de nutrimente în mod corect și să suplinești procesul de slăbire, nu să-l sabotezi.

Cum să nu mănânci ca un animal

Regulă de bun-simț: dacă nu te antrenezi pentru Ironman, evită milkshake-urile.

E foarte ușor să cazi în capcana „recompenselor alimentare". Doar ți-ai câștigat dreptul să faci asta, nu-i așa? Ei bine, majoritatea oamenilor supraestimează atât intensitatea antrenamentelor, cât și cantitatea de alimente pe care e bine să o consume după efort. Deși, cu cât ești mai corpolent, cu atât arzi mai multe calorii în timpul efortului fizic (potrivit graficului de mai jos), e posibil să mănânci cu mult peste caloriile consumate la antrenament.

Răsfățul cu burgeri și cartofi prăjiți va anula deficitul caloric pe care l-ai creat prin exerciții.

Cum ar trebui să mănânce un om

După sport, corpul tău e ca un burete uscat. Efortul intens l-a privat de elementele în baza cărora funcționează toate sistemele din organism. Toate acestea, de la sistemul nervos până la tractul urinar, necesită recalibrare. Așa că, să luăm nutrimentele pe rând.

Proteine Efortul fizic afectează mușchii; aportul de proteine contribuie la refacerea acestora. De câte proteine este nevoie? „Consumul a 25-35 de grame de proteine de calitate la fiecare masă pare să potențeze creșterea și regenerarea musculară", spune Doug Paddon-Jones, profesor doctor în nutriție, de la Facultatea de Medicină a Universității din Texas. Consumă pui, pește, fructe de mare, carne de vită și lactate.

Carbohidrați Organismul tău procesează carbohidrații, transformându-i în glicogen, principala sursă de energie pentru activitățile fizice. După antrenament, încearcă să consumi cel puțin tot atâția carbohidrați câte proteine – să zicem, în proporție de 1:1 sau 2:1.

Sodiu Fără sodiu suficient, celulele tale funcționează fără electroliții necesari, prelungind durerile musculare și afectând nivelul optim de hidratare. Dacă antrenamentul te-a lăsat lac de sudoare, pune-ți sare în plus în farfurie. Sau alege o gustare cu nuci sărate.

Potasiu Ca și sodiul, acest electrolit te ajută să te menții hidratat. Majoritatea bărbaților nu consumă nici pe departe doza minimă recomandată de potasiu (3.500 mg pe zi, conform Autorității Europene pentru Siguranța Alimentară). O banană medie conține 422 mg de potasiu, dar poți alege să mănânci cartof copt în coajă (900 mg), 85 de grame de somon (534 mg) sau 250 de ml de lapte integral (322 mg).

Apă Trebuie să înlocuiești fiecare jumătate de litru pierdut în timpul antrenamentului cu două căni de apă. Cântărește-te înainte și după antrenament, fă calculul, apoi bea apa de care ai nevoie.

Iată meniul tău post-antrenament: o porție de proteine cât palma, un pumn de carbohidrați și o bucată de fruct sau o mână de legume. Apoi, apă cât cuprinde!

De exemplu, un cotlet de porc, un cartof copt și salată de spanac, plus apă. Dacă vei urma aceste sfaturi, nu vei mai pierde timpul numărând calorii. La fast-food, poți să-ți iei salată cu pui. Fără cartofi prăjiți și sucuri.

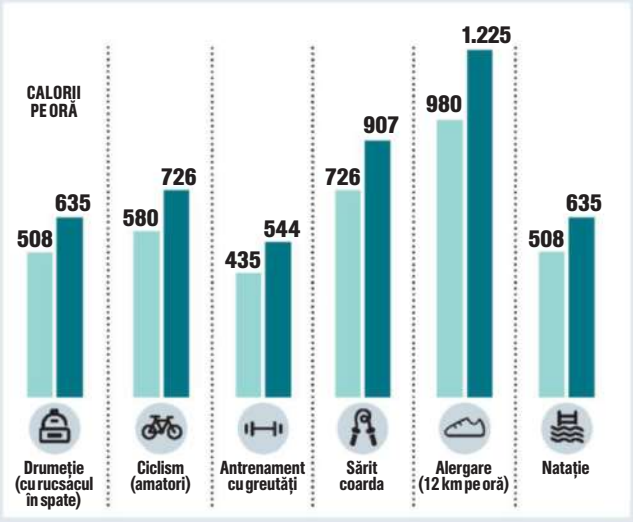
Cel mai important este să găsești o strategie potrivită momentului în care ți se face foame. Altfel, hrănirea cu valoare hedonică se va contopi cu nevoia de hrană homeostatică, iar rezultatul nu va fi unul benefic.

De asemenea, trebuie să știi când e cel mai bine să iei masa. Unii bărbați cred că trebuie să mănânce în maximum o oră de la antrenament, pentru a potența absorbția nutrimentelor, dar nu există niciun argument în sprijinul acestei teorii. Hidratează-te cât de repede poți, apoi lasă-ți stomacul să te anunțe când e timpul să mănânci.

Desigur, din când în când, și numai dacă meriți cu adevărat, fă-ți cinste cu un milkshake imens și cremos.

„Avantajul" kilogramelor în plus

Dacă ești corpolent, vei avea un consum caloric mai ridicat decât o persoană slabă, deoarece „pui la bătaie" o masă mai mare. Iată datele statistice.



bărbat de 72 kg
bărbat de 90 kg

Sursa: *Compendiul de măsurare a activităților fizice*

Gulver/GettyImages

Cum slăbești când ai un program haotic

Bogdan Nicolai are 31 de ani și 84 de kilograme. Dar, în urmă cu doar șase luni, avea 104 kilograme.

De Valentina Nicolae

Am stat de vorbă cu Bogdan, scenarist la Vocea României și prezentatorul emisiunii Life Couch de la *'AListMagazine*, ca să aflăm cum a reușit să slăbească atât de repede.

Înainte să povestească aventura în care a dat jos 20 de kilograme într-un timp atât de scurt, Bogdan Nicolai ține să menționeze evenimentul care l-a făcut să se îngrașe, pentru că nu a avut mereu o problemă cu greutatea. „M-am lăsat de fumat și, din cauza gestului de a fuma, creierul îmi cerea să înlocuiesc țigara cu altceva. Și am sărit pe frigider. Mâncam zi-lumină." O remarcă mai în glumă, mai în serios pe care i-a adresat-o Andreea Esca, șefa lui de la *'AListMagazine*, l-a făcut pe Bogdan să-și reconsidere puțin greutatea și statutul. „Măi, tu faci emisiuni pe Internet și știi că ecranele sunt mici la telefoane, la tablete și nu mai încapi. Adică, dacă erai la televizor, nu era o

FOTOGRAFII DE GREENMIND STUDIO

Styling: Elisabeta Gedő. Grooming: Ioana Covali. Tricou, pantaloni scurți și pantofi sport adidas.

problemă.“ Dar pentru Bogdan a contat și sănătatea, chiar dacă inițial s-a hotărât să slăbească din rațiuni estetice. „Mi-am amintit cum eram cu trei ani în urmă când mă mișcam repede, nu oboseam când urcam scările. Când ai 20-25 de kilograme în plus, înseamnă că ții un copil de 10 ani în cârcă. Era și un film de groază cu chestia asta.“

Sfatul lui Bogdan pentru cei care vor să slăbească este să se pregătească psihologic pentru primele două săptămâni, care au cel mai mare risc de recădere în vechiul stil de alimentație. Vestea bună, spune el, este că partea grea a lucrurilor durează foarte puțin. După această perioadă, devine totul mai ușor. Un alt lucru de reținut este să nu rupi ritmul odată ce ai reușit să te obișnuiți cu un program. „Dacă faci pauză două-trei zile, sigur vrei s-o faci și pe a patra, și pe a cincea, și așa trec luni de zile în care n-ai mai ajuns la sală și te îngrași.“

RENUNȚĂ LA ZAHĂR. Primul pas pe care l-a făcut Bogdan a fost să renunțe la zahăr. Nu a consultat vreun medic înainte să se apuce de slăbit, a preferat să se informeze singur. A văzut un documentar despre cât de nociv este zahărul pentru organism și asta l-a convins să și-l scoată complet din dietă. „Îți explica foarte clar de ce sunt copiii din America obezi și cât de mult zahăr e în tot ce mâncăm. Am intrat apoi într-un supermarket și nu-mi venea să cred că, de fapt, ești înconjurat de zahăr. Cade zahărul pe tine. Totul în jur este numai zahăr.“

PERSONALIZEAZĂ-ȚI ANTRENAMENTUL. Bogdan nu și-a angajat un antrenor personal, din cauza programului foarte haotic. Spune că nu a vrut nici să irosească timpul cuiva, nici să-și piardă el banii. A lucrat, însă, cu un profesionist, în trecut, și a reținut anumite exerciții și ordinea lor. În principiu, explică el, a luat-o logic: „Ca să slăbești, trebuie să alergi foarte mult“. Așa că el petrece 30-60 de minute pe banda de alergare, primele cinci minute fiind de mers, pentru încălzire, apoi face abdomene și își lucrează spatele, brațele și pieptul pentru încă 60 de minute.

PERSONALIZEAZĂ-ȚI DIETA. Bogdan a încercat să nu se abțină de la foarte multe mâncăruri. Într-adevăr, a eliminat complet din dietă zahărul post-procesat, iar carbohidrații s-a străduit să consume doar o dată pe săptămână. Însă mai important pentru el a fost să nu simtă întregul proces de slăbire ca pe o povară. Așa că a continuat să mănânce carne, lactate, ouă, legume, doar că în cantități reduse. De asemenea, nu a amestecat la o masă mai multe alimente: „Dacă la una dintre mese mâncam carne, încercam să n-o combin cu garnituri“.

NU MÂNCA SEARA. Chiar dacă ai o activitate dezordonată, este important să nu mănânci după ora șase seara. Bogdan s-a ținut de această regulă chiar și în cele mai grele momente. De exemplu, într-o noapte era la poker cu prietenii și au comandat o pizza. „Arăta absolut genial și eu sunt foarte pofticios.“ În ciuda poftei și a insistențelor prietenilor de a gusta, Bogdan s-a abținut. Momentul acela l-a făcut pe cel mai bun prieten al lui să fie mândru de el: „Dacă poți să te abții de la pizza asta, clar vei putea slăbi“.

PĂCĂLEȘTE TIMPUL. Bogdan și-a cultivat diferite rutine ca să nu simtă cum se scurge timpul la sală. De pildă, muzica e importantă: „Cu cât e mai dinamică, cu atât ți se pare mai ușor ce faci. Dacă asculți lălăială, te adoarme.“ Recomandă Prodigy sau o muzică pe versuri, care să-ți distragă atenția. În plus, poți să urmărești documentarele care rulează la televizor. Un obicei al lui Bogdan care i-a mirat pe colegii lui de antrenament a fost că lua broșuri, chiar și cu fast-food-uri, și acoperea ecranul benzii de alergat, ca să nu mai vadă cum trece timpul.

Ședință foto realizată la Bodyshape Transformation Centre.

Alimente pentru un abdomen plat

Înghețata, berea, acea felie de pizza extra... toate conspiră în detrimentul pătrățeslelor tale. A sosit momentul să le faci cunoștință colăceilor cu inamicul – bacteriile prietenoase cunoscute drept probiotice. De Julie Stewart

CE FAC ELE Probioticele sunt bacterii vii, benefice, iar în sistemul tău digestiv trăiesc zeci de miliarde. Cunoști acest aspect, deoarece producătorii de iaurt nu contenesc să explice beneficiile probioticelor, iar doctorii le prescriu deseori pentru promovarea sănătății sistemului digestiv și a colonului. Însă ceea ce nu știi este că aceste microorganisme te pot ajuta să slăbești. Conform unui studiu din China, oamenii care au consumat probiotice timp de cel puțin opt săptămâni au pierdut cu aproape un kilogram în plus, în medie, față de cei care nu au făcut-o.

CUM FUNCȚIONEAZĂ O mare parte din bacteriile din sistemul tău gastrointestinal fac parte din două specii: Firmicutes și Bacteroidetes. Cercetările sugerează că oamenii supraponderali tind să aibă mai multe din prima specie de bacterii, în timp ce la persoanele slabe predomină cea de-a doua specie. Teoria susține că probioticele reechilibrează flora intestinală, adică pot reduce inflamația și depunerea de grăsime în timp ce mențin senzația de sațietate. Rezultatul: se elimină supraalimentarea și se accelerează metabolismul.

CE SĂ MĂNÂNCI „Încearcă să consumi zilnic o porție de alimente fermentate sau etichetate «cultivate»“, sugerează dr. Gerry Mullin, autorul cărții *The Gut Balance Revolution*. Poți consuma chefir simplu, supă miso, varză murată și ceai de kombucha. De asemenea, este eficient și iaurtul; cercetările spun că oamenii care îl consumă periodic își pot controla mai bine greutatea. „Bacteriile bune din iaurt sunt responsabile în mare parte pentru efectele benefice, dar și proteinele joacă un rol important“, spune dr. Simin Nikbin Meydani, profesor în nutriție și imunologie la Universitatea Tufts. Caută iaurt grecesc simplu și evită-l pe cel cu fructe, deoarece este bogat în zahăr. Dacă vrei să-i dai o aromă dulce, adaugă câteva fructe de pădure congelate, niște fulgi de ciocolată neagră ori bucățele de fructe uscate.

Alte trei beneficii ale probioticelor

1/ Scad glicemia
Diabeticii care consumă periodic probiotice au înregistrat o scădere medie cu 16 puncte a nivelului de zahăr din sânge, în timpul repausului alimentar, arată un studiu chinezesc. Teoria spune că probioticele pot inhiba absorbția glucozei în intestine, limitând cantitatea de glucoză ce ajunge în fluxul sangvin. Un efect vital pentru echilibrarea nivelului de zahăr din sânge și pentru evitarea fluctuațiilor periculoase.

2/ Te relaxează
Studenții stresați care au consumat zilnic o băutură pe bază de bacterii Lactobacillus casei Shirota au înregistrat creșteri mai mici de cortizol, hormonul stresului, decât cei care au luat un placebo, arată un studiu din Japonia. Bacteriile benefice ar putea înăbuși semnalele care activează glandele suprarenale (care secretă cortizol), transmise de la tractul gastrointestinal spre creier.

3/ Desfundă arterele
Într-un studiu brazilian, oamenii cu sindromul metabolic care au consumat zilnic bacteria probiotică Bifidobacterium lactis HN019 și-au redus colesterolul rău cu o medie de 17,5 puncte. Colesterolul din sânge s-ar putea lega de bacteriile prietenoase, lăsând o cantitate mai mică să se depoziteze pe vasele de sânge. Găsește această tulpină în UP4 Ultra Probiotic Immune Health Vegetable Capsules (133 lei, target.com).

Adaptare de Luiza Gabriela Vîlsan.

ILUSTRAȚIE DE SAM ISLAND

CATENA

vă urează

Sărbători fericite!

INSIDER EVENTS & PROMO

BODY ART WELLNESS • SOLARIS • ADIDAS • WILKINSON

BODY ART WELLNESS CLUB TE INVITĂ LA SĂNĂTATE

Deschis 24/24, cu echipamente de ultimă generație, antrenori cu experiență și o locație complet renovată, cu o mulțime de facilități (fitness, aerobic, piscină, jacuzzi și SPA), Body Art Wellness Club din incinta RIN Grand Hotel este o soluție de fitness completă, dar și de relaxare, din București. Alege unul dintre abonamentele puse la dispoziție: Activ-12 luni, Tonus-6 luni, Focus-3 luni și Window-1 lună și dă-i corpului tău un boost de energie și de frumusețe!

www.body-art.ro

SĂNĂTATE. ENERGIE. SOLARIS.

MaxiProteine Solaris este o sursă deosebită de energie pentru zilele pline. Are 38% proteină. Este un amestec din făinuri de semințe: făină de susan, făină de in, făină de dovleac, făină de cânepă, făină de chia. Nu conține proteină din soia, bogată în fitoestrogeni. Este produsul la îndemână pentru shake-uri și smoothie-uri.

solarisplant.ro

CONFORT ȘI PERFORMANȚĂ

Fie că ți-ai propus să faci drumeții, trail running sau pur și simplu să iei cărările din parc la pas, vrei să te concentrezi pe activitatea respectivă, nu pe hainele care-ți creează disconfort. Și nici n-ai vrea să faci o activitate în sine din a te opri constant să le ajustezi. Îți recomandăm hanoracul Z.N.E Travel de la adidas, conceput astfel încât să poată fi purtat atât de un sportiv de performanță, cât și de un amator.

adidas.com

XTREME3 SENSITIVE – BĂRBIERITUL ESTE PENTRU CAMPIONI

Wilkinson Xtreme 3 sensitive este un aparat de ras rapid asemenea mișcărilor unui spadasin. La fel de precis și flexibil, oferă un control complet în timpul bărbieritului.

Acum farmecul tău va fi irezistibil!

WWW.WILKINSON-SWORD.RO

Lui Riddler i-a plăcut, dar dermatologul lui a avut o părere diferită.

AR TREBUI SĂ TE ÎNGRIJOREZI?

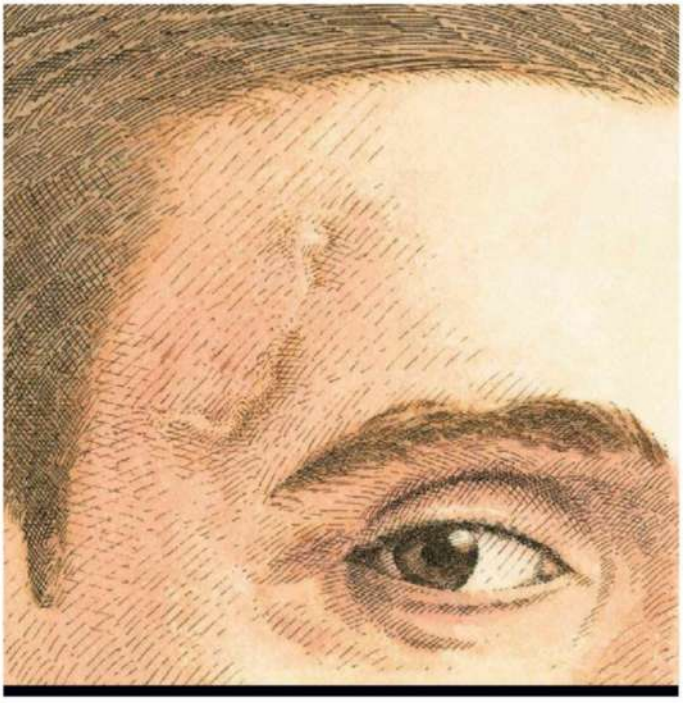
Umflături, pete, culori ciudate – corpul tău poate fi derutant. Ce simptome merită atenție? De Brielle Gregory

Era de mărimea unui ban pe gâtul meu. Umflătura a apărut ca o excrescență a pielii, dar după trei luni și-a mărit dimensiunea de patru ori; era dureros când întorceam capul. Având în vedere istoricul familial de cancer, eram sigură: acesta trebuia să fie sfârșitul.

Înainte de a-mi pune lucrurile în ordine, am mers la un cabinet privat. Aveam doar un chist infectat, ușor de extirpat. Ușurarea resimțită atunci și-a meritat banii. „Dar ce se întâmpla dacă persoana cu umflătura nu se ducea la clinică și se dovedea a fi cancer?“, întreabă dr. Alfred Sacchetti, șeful secției de urgențe din Centrul Medical Our Lady of Lourdes, New Jersey. E mai bine să fii foarte precaut, decât prea neglijent. Iată un ghid despre semnele care necesită o atenție sporită.

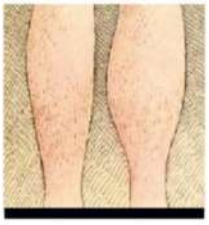
Adaptare de Luiza Gabriela Vîlsan.

FOTOGRAFIE DE THE VOORHES



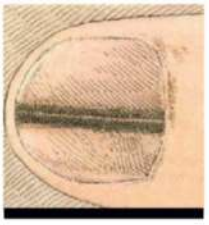
Arteră răsucită pe tâmplă

Fă-ți griji. Poate semnala o afecțiune numită arterită cu celule gigante (numită și arterită temporală, arterită craniană sau boala Horton), o inflamație a vaselor de sânge care poate provoca orbire în 20% dintre cazuri. Consultă un doctor. Îți va da steroizi pentru a reduce umflătura. Altfel, vasul se poate rupe, cauzând pierderea bruscă a vederii ori un accident vascular cerebral.



Gambă umflată

Fă-ți griji. Poate fi o urmare a sedentarismului. Umflăturile neobișnuite pot prezice insuficiența cardiacă ori pot fi un semn că sângele tău nu circulă cum trebuie; mergi la medic. Dacă ai doar un picior umflat, mergi la urgențe. „Nu te sprijini pe el", spune dr. Martha Gulati, cardiolog în cadrul Universității Arizona. „Poți avea tromboză venoasă profundă (TVP), care poate fi letală." Acest cheag de sânge periculos se poate forma în timpul unei călătorii lungi cu mașina ori al unui zbor. Pentru a reduce riscul, ridică-te și plimbă-te la fiecare două-trei ore pe parcursul unei călătorii.



Unghie înnegrită

Fă-ți griji – doar dacă nu cumva ți-ai prins unghia în ușă sau alt obiect dur. O linie neagră pe unghia de la degetele mâinilor sau picioarelor este un motiv de îngrijorare; consultă un dermatolog. Poate fi melanom, formă letală de cancer de piele. Melanomul tinde să crească din unghie înspre exterior, cauzând o linie maro închis. „Dacă observi o nouă linie și e în creștere lentă, este îngrijorător", spune dr. Joshua Zeichner, director de cercetare dermato-cosmetică și clinică la Spitalul Mount Sinai din New York. „Însă dacă înnegrirea apare brusc, peste noapte, nu e cancer."

Căderea părului

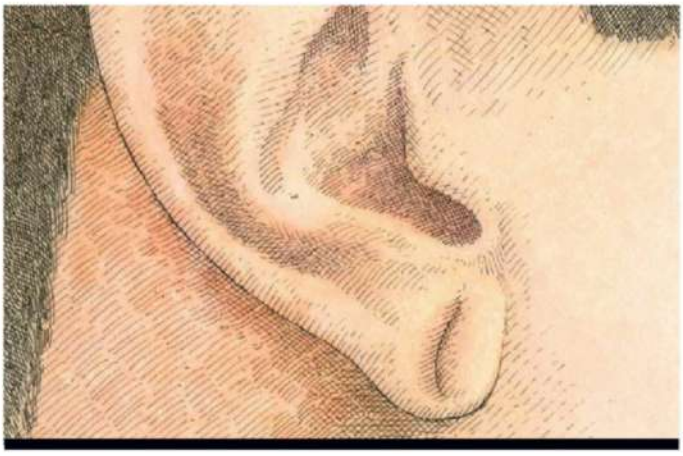
Nu te impacienta – încă. Dacă te alegi cu acea chelie lucioasă în jurul vârstei de 40 de ani, dă vina pe moștenirea genetică. „Dacă se întâmplă la 20-30 de ani și calvița precoce nu se moștenește din familie, mergi la un control pentru cancer de prostată", spune dr. Judd Moul, director la Centrul de Prostată din cadrul Universității Duke. Va fi necesar un tușeu rectal și/ori un test PSA (Antigen Specific Prostatic). Oamenii de știință cred că elementul de legătură dintre chelie și cancer sunt androgenii, hormonii implicați în căderea părului și apariția cancerului de prostată.

Vânătăi inexplicabile

Nu te impacienta – încă. „Semnele care apar după o noapte în oraș sunt deseori din cauza consumului de alcool, care poate dilata vasele de sânge și favoriza apariția echimozelor", spune dr. James Zehnder, profesor de patologie la Stanford. Vânătăile pot apărea și dacă iei frecvent aspirină ori ibuprofen, ambele reduc coagularea sangvină. Dar dacă observi o tendință crescută de învinețire, gingii sângerânde și urină cu sânge, fă-ți analizele. Pot anunța leucemia.

Secreții nazale verzi sau galbene

Nu te impacienta. Mucusul apos care a fost transparent înainte să se coloreze e un simptom clasic al răcelii. „Foarte mulți oameni cred că e o infecție a sinusurilor", spune dr. Wanda Filer, președinta Academiei Americane a Medicilor de Familie. „Dar secrețiile nazale verzi și galbene sunt celule moarte amestecate cu mucus." Dacă, totuși, curge mult timp ori cauzează durere facială, mergi la medic. Poate indica o infecție bacteriană.

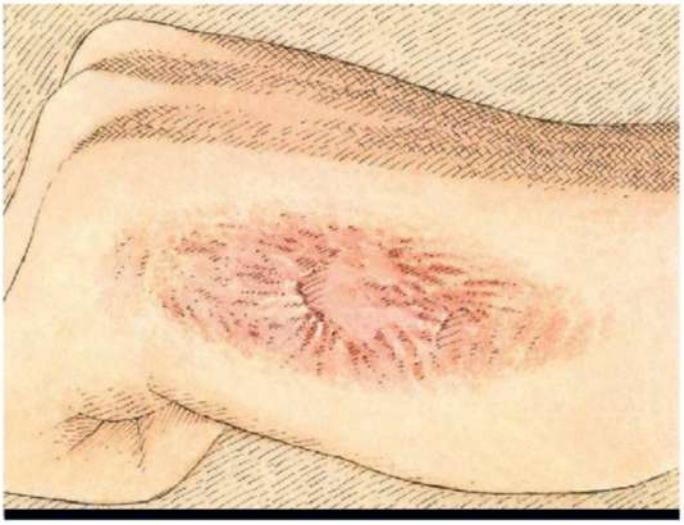


Cute pe lobul urechii

Fă-ți griji. Studiile sugerează că bărbații care prezintă cute diagonale pe lobul urechii sunt cu 30 de procente mai expuși riscului de a suferi de hipertensiune. Dacă această caracteristică e combinată cu începutul de chelie sau depozite grase de culoare gălbuie în jurul ochilor, riscul de infarct miocardic este mărit. „Mergi la doctor și evaluează-ți riscul cardiovascular", spune dr. Gulati.

Gulver/GettyImages

ILUSTRAȚII DE JOHN BURGOYNE



Arsură

Fă-ți griji, dar depinde. Dacă vezi ceva ce n-ar trebui să se vadă (cum ar fi fibre musculare) din cauza arsurii, mergi la urgențe. „Cu cât arsura e mai profundă, cu atât e mai gravă", spune dr. Jason Reichenberg, dermatolog la Universitatea Austin. Pentru o arsură superficială (vezicule roșii, minore), ține zona afectată sub apă rece, aplică un unguent antibiotic (Baneocin, Dermazin, Fucidin) și acoperă cu un bandaj steril.

Pete pe piele

Fă-ți griji – poate. O piele pătată, mai ales în zona feței, pieptului sau spatelui, poate fi doar efectul soarelui ori al procesului de îmbătrânire. „Dar o pată mică, nouă, diformă, care răsare pe piele ori o aluniță veche care se schimbă necesită controlul imediat pentru melanom", spune dr. Reichenberg. Ține cont de regula ABCDE pentru depistarea leziunilor de melanom: dacă pata este asimetrică, are margini neregulate, culori neomogene, un diametru mai mare de șase milimetri ori este în creștere, fă-ți de urgență o programare la dermatolog.

Mușcătură de căpușă

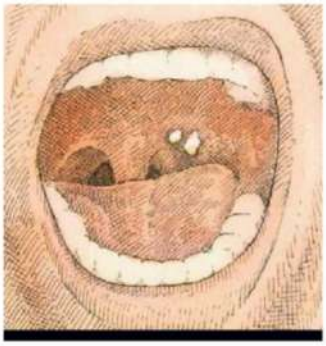
Nu te impacienta, încă. „Dacă zona nu își mărește diametrul cu un sfert, cel mai probabil e o simplă mușcătură", spune dr. Thomas Mather, profesor la Universitatea Rhode Island. „Ține-o sub supraveghere șapte-zece zile. Dacă devine un eritem migrator în ochi de bou cât o monedă de 50 de bani, mergi la doctor." E un semn al bolii Lyme. Fii precaut. Administrată din timp, o schemă de antibiotice va preveni starea de slăbiciune și oboseală asociată boreliozei.

Umflătură (formă de bob de mazăre)

Nu te impacienta – încă. Cel mai probabil e un chist ori un lipom, ambele leziuni fiind în general benigne. „În majoritatea cazurilor, lipoamele nu sunt motiv de îngrijorare", spune dr. Reichenberg. „E greu de diagnosticat doar prin contact vizual ori tactil dacă nu ai experiență." Dacă observi că umflătura se schimbă – mai ales rapid – sau dacă ai un istoric familial de cancer, mergi la un control. Regulă neobișnuită: dacă e dureroasă, e benignă. Cele care nu dor sunt periculoase.

Degete sau articulații umflate

Fă-ți griji. Dacă acele articulații noduroase nu au apărut în urma unui antrenament de box, sunt semne rele. Articulațiile umflate, dureroase pot indica deseori artrită reumatoidă, o boală autoimună. „Netratată, poate afecta restul de articulații din corp", spune dr. Ankoor Shah, reumatolog la Universitatea Duke. Vizitează un doctor dacă observi umflături și rigiditate articulară, mai ales la trezire. Tratamentul cu prednison ori antiinflamatoare nesteroidiene poate ajuta la reducerea inflamației.



Mici umflături albe în gât

Nu te impacienta. Probabil sunt pietre pe amigdale, numite amigdaliți. Acestea sunt depozite mici de calciu care se formează atunci când resturi de mâncare se întăresc sau se calcifiază și se depun în crăpăturile acestor mici organe localizate în gât. Sunt inestetice, dar nu periculoase. Pietrele se vor dizolva în timp, dar poți accelera procesul dacă faci gargară cu apă călduță, dimineața, și te speli periodic pe dinți. „Dacă ai glandele din gât umflate, aceste pete albe și nu se ameliorează, mergi la doctor", spune dr. Filer. Amigdalitele sunt o cauză probabilă, deși nu excludem nici cancerul la gât dacă ești fumător.

3 semne de durere în viitorul tău

Crezi sau nu, poți să fii prea flexibil. Persoanele cu hipermobilitate - articulații neobișnuit de flexibile - pot fi expuse la dureri și leziuni articulare cronice. Încearcă posturile de yoga de mai jos. „Dacă te încadrezi în categorie, ai grijă la activitățile care îți solicită articulațiile", spune Jambo Truong de la Forrest Yoga.

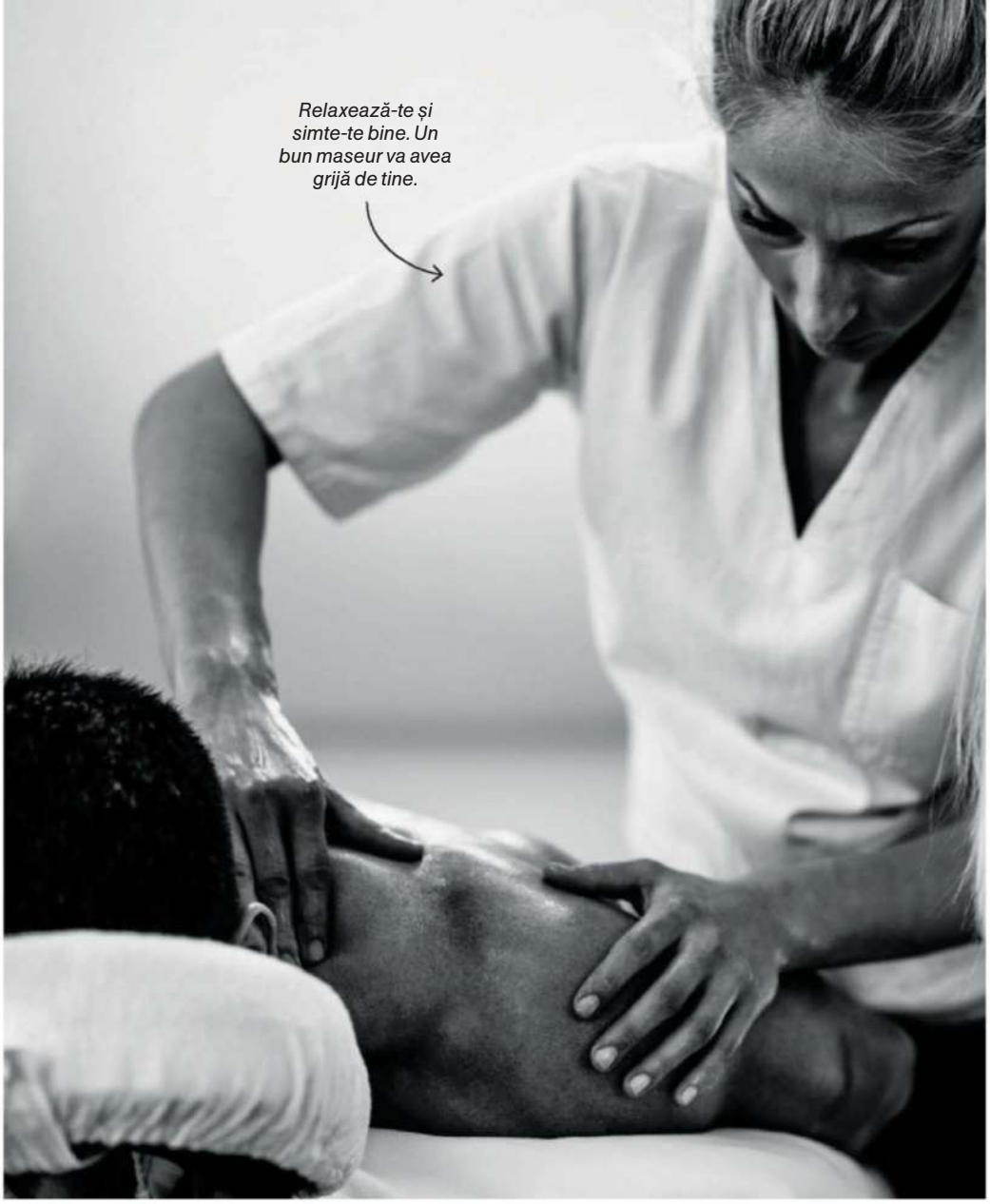
1/ Triunghi
Depărtează picioarele la 120-150 de centimetri distanță. Întoarce piciorul drept la 90 de grade, cu vârful înainte, cu piciorul stâng fixat în podea. Pune mâna stângă pe gamba stângă și întinde în sus mâna dreaptă.
AVERTISMENT DE HIPERMOBILITATE Genunchiul drept e prea în spate.

2/ Aplecare în față
Stai pe podea și mută piciorul stâng în față ca și cum ai face o întindere pentru bicepșii femurali. Pune piciorul drept în spatele coapsei stângi. Ridică-te drept. Pune mâinile pe podea.
AVERTISMENT DE HIPERMOBILITATE Călcâiul stâng se ridică de pe podea când încerci să îndrepți piciorul stâng.

3/ Postura muntelui
Stai în poziție verticală cu picioarele apropiate și degetele de la picioare cât mai depărtate, apăsând pe podea. Inspiră și ridică brațele în sus.
AVERTISMENT DE HIPERMOBILITATE Genunchii tăi înțepenesc.

Profită de pe urma masajului

Terapia manuală a revenit în atenția publicului. Urmează aceste instrucțiuni pentru a maximiza beneficiile următoarei ședințe de masaj. De Paul Ingraham



Relaxează-te și simte-te bine. Un bun maseur va avea grijă de tine.

Am fost terapeut în masaj timp de zece ani, în Vancouver, și am efectuat mai mult de 10.000 de masaje pentru clienți de toate tipurile - de la culturistul masiv care tresărea la orice atingere și prefera mișcările ușoare până la doctorul care avea nevoie de apăsări puternice încât după ședință simțeam și eu nevoia unui masaj.

Bineînțeles că fiecare meserie are personajele sale, dar am rămas mereu surprins de rata mare de nemulțumire cu privire la masaj în rândul clienților de sex masculin. Deseori, bărbații se programau pentru recuperarea după diverse accidentări, ameliorarea durerii, îmbunătățirea performanței, eliminarea stresului ori a depresiei, însă de cele mai multe ori părăseau incinta cabinetului cu bani mai puțini și rezultate nesatisfăcătoare.

Industria de terapie prin masaj este într-o continuă creștere și numeroase saloane cu servicii variate sunt deschise periodic, iar consumatorii devin confuzi cu privire la ce anume au nevoie cu adevărat.

De când activez în acest domeniu, am luat în calcul cele mai frecvente reclamații ale clienților despre terapia prin masaj. Acum poți profita de avantajele cercetării mele din culise și te poți asigura că următorul (sau primul) masaj îți oferă tot ce vrei.

PROBLEMA 1

Este dificil să găsești un terapeut bun.

SOLUȚIA Îngrijirea corporală este un domeniu care a explodat în ultimii ani, iar specialiștii în masaj sunt tot mai căutați. Conform COR (Clasificarea ocupațiilor din România) din 2016, există ocupația de maseur (cod 325501) și maseur de întreținere și relaxare (cod 514204). Meseria presupune competențe generale precum asigurarea condițiilor igienico-sanitare personale și în cabinetul de masaj, autopregătirea în vederea efectuării masajelor, verificarea funcționării instrumentelor și aparatelor electrice și manevrarea lor în condiții de maximă siguranță. Pe scurt, maseurii sunt niște profesioniști în domeniul sănătății umane și efectuează în condiții de siguranță toate procedurile manuale și fizice, cunoscând indicațiile/contraindicațiile și efectele procedurilor pe care le aplică.

Conform Asociației Maseurilor Profesioniști, pentru a practica această meserie, maseurii trebuie să dețină un certificat de calificare sau unul de competențe profesionale, emis de către centrele autorizate de evaluare și recunoscut de Ministerul Muncii, Solidarității Sociale și Familiei și Ministerul Educației și Cercetării. Ambele certificate poartă antetul CNFPA (Consiliul Național de Formare Profesională a Adulților) și au menționate pe verso competențele obținute.

Pentru a primi un masaj de calitate, interesează-te despre formarea și stilul respectivului terapeut. Cei competenți vor fi bucuroși să-ți împărtășească din experiența lor profesională. Nu-ți fie teamă să pui întrebări referitoare la certificarea lor.

PROBLEMA 2

Nu știu care dintre beneficiile masajului asupra sănătății sunt adevărate.

SOLUȚIA Păstrează-ți așteptările în limite rezonabile. „Ai un sentiment de bine când ești la masaj, deci are un avantaj, dar beneficiile biologice specifice sunt încă studiate“, spune psiholog dr. Christopher Moyer, coeditor al cărții *Massage Therapy: Integrating Research and Practice*. Multitudinea de stiluri complică situația. Iată ceea ce știm până în prezent:

▸**Masajul îmbunătățește dispoziția și ameliorează stresul.** Dintre toate revendicările, aceasta are la bază cele mai multe dovezi științifice. „Studiile arată că masajul poate reduce depresia și anxietatea“, spune Moyer. Dar încă nu știm cum anume funcționează. Specialiștii sugerează că masajul scade nivelurile de cortizol, hor-

Adaptare de Luiza Gabriela Vlisan. Guliver/ThinkStock

monul stresului, și/ori stimulează producția de endorfine, substanțe care induc o stare de bine, dar cercetările sunt neconcludente. În plus, nu există niciun consens cu privire la cât de des trebuie să fie făcut masajul.

▸**Masajul favorizează, probabil, circulația.** Multe studii par să fie de acord că masajul îmbunătățește fluxul sangvin, dar nu există multe studii care să dovedească asta clar. Mai mult, Moyer susține că „efectele asupra circulației probabil nu sunt mai mari decât cele oferite de o plimbare în pas vioi pe jos".

▸**Masajul nu detoxifică corpul.** Ideea că poți să elimini toxinele prin masaj, transpirație ori o curățare prin dietă nu are bază științifică. Mai mult, o cercetare recentă arată că organismul nostru conține numeroși microbi care ne ajută să avem o stare de sănătate optimă. Este privită cu scepticism chiar și informația validată conform căreia masajul elimină acidul lactic din mușchii suprasolicitați.

▸**Masajul ar putea sau nu să crească performanța exercițiilor ori recuperarea musculară.** Este o afirmație șocantă, deoarece mulți terapeuți insistă că efectele sunt adevărate și mulți atleți îi recunosc rezultatele. Însă nu există dovezi științifice clare care să le confirme.

▸**Masajul ameliorează durerea cronică provocată de problemele cu spatele.** Rămâne un factor necunoscut dacă este eficient și pentru alte tipuri de durere cronică. „Durerile de spate, în particular, ar putea fi ameliorate, dar studiile sunt confuze chiar și cu privire la acest aspect", spune Moyer.

▸**Masajul ar putea sau nu să ajute în timpul recuperării după accidentare.** Este un fapt surprinzător, de vreme ce masajul este prescris deseori; nicio cercetare definitivă nu sprijină beneficiul recuperării. Această percepție poate deriva din îmbunătățirea stării de spirit.

Concluzia? „Eu încurajez oamenii să încerce masajul și să vadă efectele pe propria piele", spune Moyer. „Masajul are riscuri minore și este, în general, plăcut."

PROBLEMA 3

Nu există suficientă (sau e prea multă!) presiune.

SOLUȚIA Aceasta a fost cea mai frecventă plângere pe care am auzit-o ca terapeut în masaj; 75 de procente dintre clienții noi au confirmat. În timp ce un terapeut bun preferă să determine singur ritmul și profunzimea masajului, cel cu experiență te va consulta, mai ales când lucrează în zone cu țesuturi lezate ori sensibile. Pentru a-ți găsi zona de confort și a rămâne acolo, stabilește cu terapeutul o scală de intensitate de la 1 la 10 înainte de începutul masajului, unde 1 se traduce prin „foarte ușor" și 10 prin „foarte puternic". Estimează la începutul ședinței nivelul de masaj („Mă simt de un 5 astăzi"), apoi ajustează valoarea („mai bine revenim la 3 în zona gambei").

Un masaj nu ar trebui să fie niciodată dureros. Vrei doar să ai acea senzație ciudată și plăcută de presiune, care e intensă, dar nu dureroasă. Ignoră justificările pentru brutalitate. Nicio dovadă științifică nu justifică afirmația conform căreia durerea crește efectul masajului. Aplicarea durerii la durerea cronică poate contribui la procesul de „sensibilizare centrală", o afecțiune neurologică ce duce la o creștere a sensibilității la durere declanșată de un stimul care nu e nociv, ca atingerea. Dacă simți durere după o zi sau două de la masaj, terapeutul a mers prea departe.

PROBLEMA 4

Nu voi avea bani pentru masaje periodice.

SOLUȚIA Un bun maseur trebuie să aibă o constituție atletică. Este o meserie solicitantă din punct de vedere fizic, tocmai de aceea terapeuții activează doar circa un deceniu pe această piață. Așteaptă-te să plătești pentru un masaj profesionist de 60 de minute în jur de 150 de lei. Centrele SPA tind să aibă prețuri mari, deoarece ele vând și „atmosferă". În schimb, saloanele de înfrumusețare dotate cu cabinet de masaj au prețuri mai mici de obicei, însă nu ai siguranța unui masaj de calitate. Pentru a profita la maximum de suma plătită, mergi la o clinică medicală sau la un terapeut independent. De asemenea, există unele proceduri decontate de Casa de Asigurări de Sănătate; întreabă medicul de familie.

Găsește-ți stilul

lată la ce să te aștepți de la cele mai folosite tipuri de masaj.

Suedez
Masajul clasic.

Sportiv
Masaj suedez, dar și apăsări mai profunde și rapide.

Pentru țesuturile profunde
E un masaj puternic; dacă celelalte sunt prea ușoare.

De relaxare
Loviturile ușoare ajută la eliminarea tensiunii.

Cu roci vulcanice
Pietre calde sunt plasate pe diferite părți ale corpului.

Neuromuscular
Se localizează punctul de declanșare asociat cu durere musculară și se aplică o presiune intensă, concentrată, pentru eliberarea tensiunii.

Miofascial
Această întindere/apăsare a țesuturilor conjunctive e puternică; e potrivită dacă ai nevoie de ajutor la stretching ori suferi de durere cronică.

Medical
E mai mult o terapie fizică; contribuie la scurtarea timpului de recuperare ori la ameliorarea unor afecțiuni.

Shiatsu
Stilul japonez utilizează tehnici de presopunctură aplicate profund pe cele 12 meridiane ale corpului.

Pe scaun
E o metodă rapidă și confortabilă de detensionare, aplicată pacientului la locul de muncă.

Reflexogen
Acest masaj al picioarelor ar avea beneficii asupra organelor. (Dacă te gâdili, nu-l testa!)

Ilustrație: R. Kikuo Johnson. Guliver/ThinkStock

6 răspunsuri la întrebările incomode

Ar trebui să mă dezbrac complet sau să rămân în lenjerie?
Depinde de nivelul tău de confort. Dacă preferi prima variantă, acoperă-te cu cearșaful sau prosopul din cabinetul de masaj.

Ce se întâmplă dacă am o erecție?
Fă abstracție. Și rezistă tentației de a spune o glumă. (Aceste încercări sună întotdeauna puțin sinistru.)

Cum îmi dau seama dacă masajul este cu finalizare?
Vei primi această opțiune doar într-un bordel deghizat în salon de masaj.

Ce fac dacă terapeutul e bărbat și nu mă simt confortabil?
Oferă-i o șansă. De regulă, bărbații sunt mai potriviți atunci când ai nevoie de un tratament mai „ferm".

Cum procedez dacă vorbește încontinuu?
Păstrează tu liniștea. Nu pune întrebări. Dacă va continua să pălăvrăgească, prefă-te că te ia somnul.

Cum tai legătura cu terapeutul meu?
Nu mai face altă programare. Oamenii au propriile motive de a merge mai departe, iar majoritatea maseurilor înțeleg asta.

5 alimente care luptă împotriva bolilor cardiovasculare

Mama Natură și-a dezvoltat propriile tratamente. Lasă-ți inima să bată pentru mâncare. De K. Aleisha Fetters

Nu arunca frunzele de sfeclă! Acestea sunt bogate în potasiu.

Somonul sălbatic are o valoare nutritivă mai mare decât cel de crescătorie.

Tot ce trebuie să știi despre nuci: magneziul din migdale îți ajută inima să bată în continuare.

Afine

„Inflamația pereților arteriali poate crește riscul de infarct", spune cardiologul Adam Skolnick, de la NYU Langone Medical Center. „Poți combate acest proces consumând cel puțin o cană de afine pe zi", spune el. Acestea conțin antioxidanți, adevărați eroi în lupta împotriva inflamațiilor. Dacă nu găsești afine proaspete, poți folosi fructe de pădure congelate. Amestecă-le în cerealele de dimineață sau consumă-le cu iaurt.

Sfeclă roșie

„Aceste rădăcinoase violete eliberează în sânge compuși benefici numiți nitriți, ce contribuie la dilatarea vaselor de sânge și la îmbunătățirea fluxului sangvin", spune dr. Skolnick. Potrivit unui studiu din revista medicală *Hypertension*, aceste beneficii au dus la scăderea tensiunii și rigidității arteriale la persoanele hipertensive. Poți cumpăra de la supermarket sfeclă roșie prefiartă și ambalată. Tăiată mărunt, poate fi amestecată în salate sau shake-uri.

Nuci

Migdalele, alunele de pădure și nucile pecan sunt toate benefice. Persoanele care consumă câte un pumn de nuci de cel puțin cinci ori pe săptămână se confruntă cu un risc de boli cardiovasculare cu 29% mai redus decât cei care evită nucile, arată un studiu din *New England Journal of Medicine*. Nucile conțin grăsimi benefice, proteine și fibre. Consumă nuci crude, fără sare, mixuri de nuci și pastă de nuci pentru a avea o inimă sănătoasă.

Pește gras

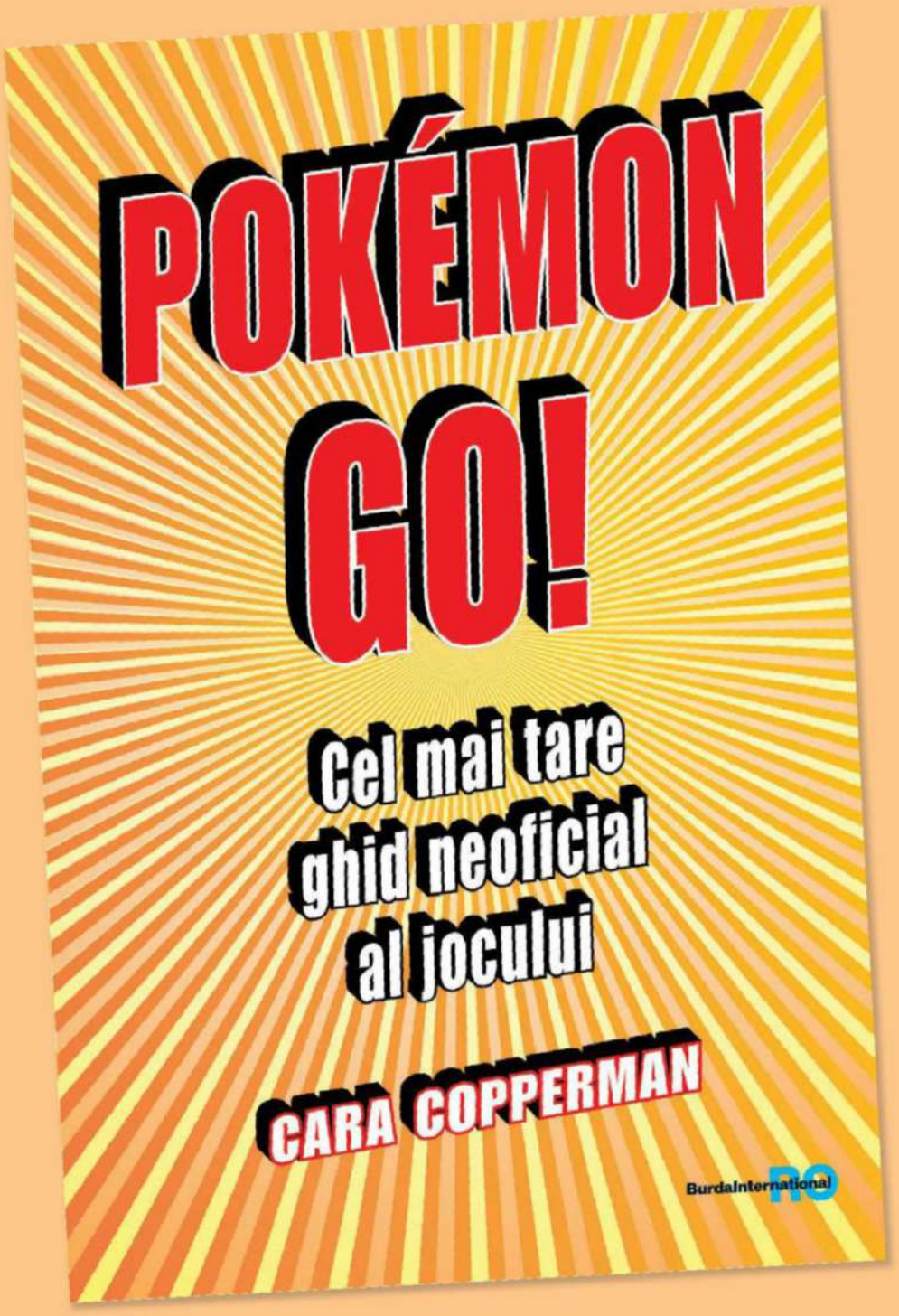
Somonul, sardinele, heringul și tonul slab, la conservă, sunt pești bogați în grăsimi Omega-3 care pot îmbunătăți capacitatea cardiacă, în timpul efortului fizic. „De două ori pe săptămână, mănâncă o porție de pește de mărimea smartphone-ului tău", spune medicul Heather Garza de la Clinica de Cardiologie Preventivă Stanford. La prânz, înlocuiește salata de pui cu conserve de ton sau somon.

Legume cu păstăi

„Imaginează-ți că fasolea și lintea sunt pline ochi de fibre solubile. În intestinul tău, fibrele solubile se leagă de acizii biliari bogați în colesterol, eliminându-i din corp", spune medicul Kate Patton de la Cleveland Clinic. Propune-ți să mănânci 5-10 grame de fibre pe zi; o cană de legume cu păstăi conține între două și șase grame. Folosește fasole neagră din conservă, cu ceapă roșie, coriandru, zeamă de lime și sare, pentru un sos salsa sănătos.

Adaptare de Oana Popa. Aranjament mâncare: Jamie Kimm

FOTOGRAFIE DE SAM KAPLAN



Totul a început cu fascinația unui copil pentru insecte. Satoji Tajiri a avut un rar interes de colecționar: prindea și cataloga insecte. Apoi s-a gândit că i-ar plăcea să aibă un joc în care, în loc să prinzi și să clasifici insecte, să ai ca obiect al pasiunii tale mici monștri - atât de mici că ți-ar încăpea în buzunar. Ideea a crescut odată cu el și s-a transformat, veți vedea cum, în Pokémon - adică Poket Monsters, monștri de buzunar. Descoperă cum să joci ca un maestru!

Din octombrie, la toate
punctele de difuzare a presei
și în librăriile partenere.

O revistă editată de
BurdaInternational RO

INSIDER EVENTS & PROMO

DUCRAY • LONDA • AUSTRIA.INFO

INOVAȚIE ÎN COMBATEREA CĂDERII PĂRULUI

Pierderea părului în rândul bărbaților e o problemă des întâlnită. După 15 ani de cercetare, Ducray a dezvoltat un produs unic ce acționează asupra celor trei factori determinanți în alopecia androgenetică. Încearcă loțiunea împotriva căderii cronice a părului Neoptide Homme de la Ducray. Este un tratament eficient pentru bărbați, încă de la primele stadii ale căderii părului, și totodată este o soluție pentru încetinirea procesului de calviție.

ducray.ro

ȘAMPONUL PENTRU PĂR ȘI CORP

Noul șampon de la Londa Professional a fost creat special pentru nevoile bărbaților activi. După o zi petrecută la birou și completată de un antrenament intens la sală, ai nevoie de un produs care să se ocupe eficient atât de părul tău, cât și de corp. Acest șampon revitalizează scalpul, energizează corpul. Formula conține un complex revigorant cu mentol, care are și proprietăți de calmare.

londaprofessional.com

SECRETE DIN VIENA

„Vienna Secrets“ este o serie de piese interactive de teatru, care are loc până la sfârșitul lunii noiembrie în opt metropole europene – Londra, Varșovia, București, Paris, Zürich, Frankfurt, Roma și Barcelona. Bucureștiul a găzduit cu mândrie acest exercițiu de teatru imersiv. Printre stațiile propuse în cadrul „Vienna Secrets“ București s-au numărat MNAR, ARCUB, rezidența artistică a lui IRLO, Teatrul Național București ș.a.

austria.info

UN NOU AMBASADOR

Exploratorul sud-african Mike Horn a reușit prin expedițiile sale să parcurgă circumferința Globului pământesc de unul singur – are la activ numeroase călătorii riscante, printre ele numărându-se parcurgerea Cercului Polar și înconjurarea Ecuatorului într-o expediție ce a durat 18 luni. Curajul și autenticitatea lui Mike Horn au făcut și ele înconjurul lumii, motiv pentru care a devenit ambasadorul Metaxa 12 Stele.

metaxa.ro

SFATURI DE LA ESCORTE PENTRU BĂRBATUL ÎNSURAT

Secretul fericirii de durată este simplu: consideră-ți căsnicia o tranzacție. De Bob Larkin

Un vechi proverb spune că, „dacă ți-ai trata soția ca pe prostituata preferată, ai avea cel mai puternic mariaj din lume".

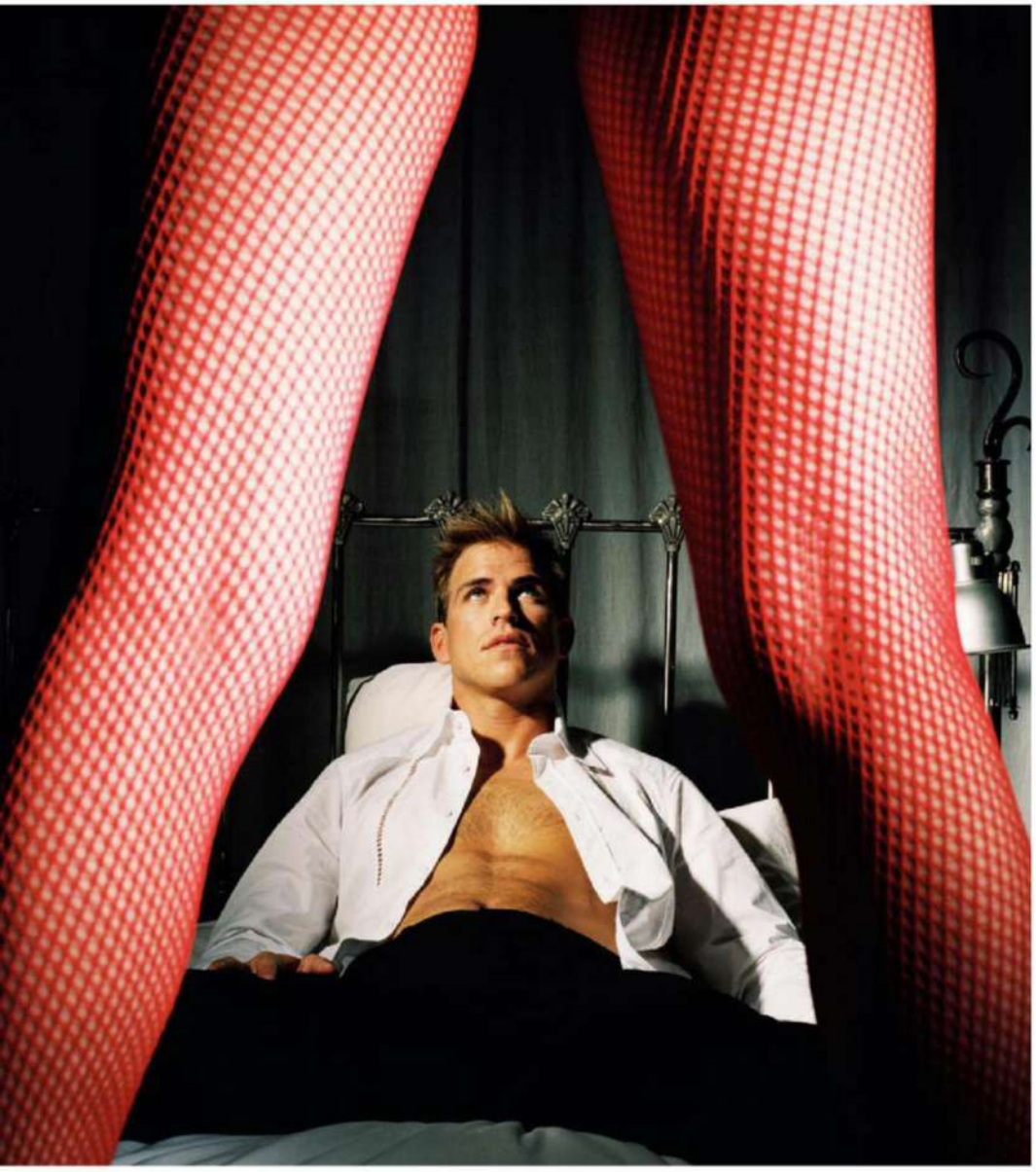
N-ai mai auzit aceste vorbe înțelepte până acum? Înseamnă că n-ai stat de vorbă cu destule prostituate. Da, ele chiar spun chestii din astea. Și nu glumesc. Au multe povești piperate, despre pretenții sexuale destul de dubioase. Cu toate acestea, multe dintre poveștile lor sunt foarte siropoase.

Felul în care multe prostituate vorbesc despre clienții lor arată că relația lor este ca o căsnicie - una fericită. Melody, o escortă din Indianapolis, estimează că 90% dintre clienții săi sunt bărbați căsătoriți. Deși bărbații merg la prostituate pentru a vedea dezbrăcată o femeie care nu-i nevasta lor, Brianna, o lucrătoare sexuală din New York, spune că meseria ei este „în proporție de 95% o treabă emoțională și doar 5% sex".

Și că relația emoțională este cu dus și întors. Unii bărbați însurați se străduiesc mai tare să-și mulțumească prostituatele preferate decât partenerele oficiale, pe care au promis să le iubească și să le cinstească toată viața.

Am întrebat 10 escorte de lux - femei care câștigă pe oră mai mult decât mulți medici - care sunt cele mai de preț ponturi ce-ți vor garanta că nu vei fi niciodată nevoit să lași bani pe noptiera unei străine. ▸

Adaptare de Oana Popa.



SECRETUL 1

Spune întotdeauna ce vrei

Când plătești pentru sex, nu mai e loc de prostii. Dacă vrei ceva anume, spui. „Un tip mi-a scris o scrisoare de trei pagini, explicându-mi fetișul său în detaliu“, spune Heather, din Orlando. Escortele au liste cu ce acceptă și ce nu acceptă, nu e niciun mister. „Toate informațiile astea sunt pe site-ul meu“, spune Heather. „Fără fetișuri dezgustătoare. Fără durere fizică.“

Bărbații căsătoriți se așteaptă ca partenera să le citească gândurile, spune Cecilia Dahl, o escortă din Austin. Ea nu-și dă seama de ce bărbații însurați nu sunt mai deschiși cu soțiile lor. „E ciudat. Te asiguri că angajatul Starbucks a înțeles exact ce vrei, dar nu ești în stare să-i spui soției că îți place sexul oral.“

CE SPUN EXPERȚII „Prostituatele au dreptate“, susține dr. Michael Bennett din Boston, psihiatru și co-autor al cărții *Fuck Feelings*. Totuși, nu lua sfaturile lor ad litteram.

„Lucrătoarele sexuale și angajații Starbucks știu că îi pot îndemna pe clienții lor să spună exact ce își doresc“, spune dr. Bennett. „Nu numai pentru că tranzacția este impersonală, ci și pentru că, oricât de exigent ar fi clientul, totul e contra cost.“

Având în vedere că nu-ți plătești nevasta pentru sex, nu-ți poți face apariția în dormitor și să-i ceri chestii ca și cum ai alege opțiuni dintr-un meniu. Dar nu e o idee rea să vorbești despre ceea ce îți dorești - în viața sexuală și nu numai -, să fii mai onest și mai direct.

„Lasă emoțiile deoparte“, te sfătuiește dr. Bennett. „Nu-ți exprima nevoia de sex sau atitudinea că ți se cuvine.“ În schimb, poți vorbi despre ce crezi că lipsește din viața voastră intimă, fără să faci acuzații. „Spune-i că vrei să știi ce îi place și că ea, la rândul ei, trebuie să-ți știe preferințele, pentru binele relației voastre“, spune dr. Bennett.

SECRETUL 2

Fă sex în pauza de prânz

Bărbații căsătoriți nu prea obișnuiesc să meargă la prostituate seara sau în weekend. Așa sunt prinși cei mai mulți. Tipii discreți o fac când ar trebui să fie la muncă - este alibiul perfect.

„Unul din clienții mei regulați îi spune asistentei că se duce la bibliotecă“, mărturisește Dakota, o escortă din Denver. „Cred că asta i se pare și mai excitant, să facă sex în timpul programului de muncă.“

Îți amintești că și sexul cu soția ta era la fel de excitant? Și voi obișnuiați să vă furișați, să păstrați secretul față de restul lumii.

„Cele mai bune partide de sex sunt cele pe furiș“, spune Deb, o escortă din Fort Wayne, Indiana. „Ai nevoie de senzația că faci ceva interzis.“

CE SPUN EXPERȚII Mulți bărbați însurați apelează la prostituate pentru infuzia de adrenalină de care nu mai au parte acasă.

„Riscul este incitant“, spune Wendy Fader, doctor în psihologie și terapeut sexual. Prin comparație, o seară în oraș cu soția nu presupune niciun risc. Cel mai rău lucru care se poate întâmpla e să rămâneți fără babysitter.

Deci, cum poți readuce entuziasmul în viața ta? „Adaugă un element neprevăzut“, spune Fader. „Ai nevoie de un stimulent mental, să încerci lucruri din afara zonei tale de confort.“

Obișnuiești să ieși în oraș cu soția în weekend? Anulează planurile și cere-i în schimb să vă întâlniți pentru o partidă rapidă de sex, în pauza de prânz. Rezervă o cameră la hotel și vezi ce iese. Sau, dacă e musai în weekend, așteaptă să plece socrii spre voi și vezi apoi dacă sunteți în stare să faceți sex în poziții complicate, în mașină, în garajul descuiat, înainte să ajungă ei.

Chiar ai de gând să faci asta? Ești un băiat rău. E timpul să-ți aduci aminte de senzația asta.

Gulver/Getty Images (pagina anterioară), Gulver/Getty Images (pagina aceasta)

SECRETUL 3

Nu vă certați din cauza banilor

Savannah, din New York, spune că n-a avut niciodată neînțelegeri financiare cu clienții. „Unii dintre tipii care apelează la mine vor să negocieze“, spune ea. „Eu câștig de fiecare dată. Nu-ți place prețul? Cară-te de aici.“ Ea este de părere că toate negocierile pe teme financiare dintre bărbați și femei trebuie să se desfășoare la fel. Lucrurile costă atât cât costă. Plătești sau nu, iar dacă nu plătești, nu primești nimic.

CE SPUN EXPERȚII „Vă ciondăniți din cauza banilor? E posibil să fiți la un pas de despărțire“, spune Sonya Britt, profesor la Universitatea Kansas. Britt și echipa sa au analizat informațiile despre 4.500 de cupluri și au găsit legături între certurile din motive financiare și gradul scăzut de satisfacție în relația de cuplu, precum și un risc mai mare de divorț.

„De fapt, scandalurile din cauza contului bancar ar putea duce la relații extraconjugale“, susține Britt. E și normal. Certurile din motive financiare te vor împinge în brațele unei prostituate, cu care nu te vei certa niciodată pe bani. Deci totul se reduce la a-ți trata consoarta cu același respect pe care-l ai pentru o femeie care te taxează fără milă pentru a-ți gâdila testiculele.

SECRETUL 4

Asigură-te că nu miroși urât

Crezi că prostituatele se gândesc doar la bani? „Câștigurile sunt bune, dar sunt gata să renunț la bani dacă tipul miroase ca un tomberon“, spune Crystal, din Los Angeles. Escortele vorbesc între ele și astfel își dau seama dacă un client este de încredere sau nu. Nu contează dacă îți place să arunci cu banii sau dacă ești bine dotat. „Cea mai bună recomandare de care poți beneficia este: punctual și curat. E tot ce vor escortele să audă!“

CE SPUN EXPERȚII Nu e ca și cum nu faci baie deloc. Nu ești un vagabond din anii ’30, care trăiește prin trenuri, dar asta nu înseamnă că nu poți mirosi urât, iar ea e posibil să simtă ceva de care tu nici nu-ți dai seama.

„În general, femeile sunt mai receptive la mirosuri decât bărbații“, spune George Preti de la Monell Chemical Senses Center din Philadelphia. „O femeie va simți un miros neplăcut înaintea unui bărbat. E posibil ca el să nu-l bage de seamă deloc.“ Studiul lui Preti, o analiză a chimicalelor din parfumuri și a capacității lor de a bloca percepția mirosului axilar neplăcut, arată că, din 32 de parfumuri, doar două au reușit să păcălească nasul fin al femeilor, în timp ce bărbații s-au lăsat înșelați de 19 parfumuri. Doar pentru că tu nu poți simți un anumit miros nu înseamnă că acesta nu există.

Soluția? Nu te culca pe-o ureche când e vorba de mirosul tău corporal. „Întreabă-ți partenera“, te sfătuiește Preti. „Am mai multă încredere în partenera mea decât în propriul meu nas.“

SECRETUL 5

Înțelege că nimic nu e cum pare la început

Din când în când, unul din clienții regulați ai lui Savannah trece printr-o transformare oribilă. „Capătă privirea aceea tâmpă“, spune ea, „și începe să facă glume despre cum ar trebui să fugim împreună. Iar eu mă gândesc, o, nu!, pe amărâtul ăsta iar l-au apucat sentimentele.“

Faptul că nu e o soluție practică n-ar fi o problemă, deși cu toții știm că divorțul este destul de complicat și fără aportul unei iubite prostituate. Nu e mare lucru că tipul confundă realitatea cu ficțiunea de tip *Pretty Woman*. Problema este că și prostituatele sunt oameni, iar oamenii devin enervanți pe măsură ce petreci mai mult timp cu ei. „Clienții habar n-au cum sunt eu de fapt“, spune Brandy, din New York. „E foarte ușor să te comporți frumos timp de o oră-două.“

CE SPUN EXPERȚII „Nu e nimic rău în a avea fantezii de evadare“, spune Fader. Chiar și cuplurile fericite mai visează din când în când la o portiță de scăpare. „E în natura umană. Dar, dacă ai o relație solidă, te poți uita la colega ta de birou, despre care crezi că e cool, atrăgătoare și interesantă, îți stăpânești impulsurile și te duci acasă, la soția ta.“

Bucură-te de fanteziile tale. Imaginează-ți cât de minunat ar fi să pleci din oraș cu femeia aceea misterioasă, să începi o viață nouă. Dar nu-ți pune planul în aplicare, din același motiv pentru care n-ai voie nici să dai frâu răzbunării și să pui otravă în cafeaua șefului, că doar nu ești dus cu pluta. (Nu-i așa?)

SECRETUL 6

Fii egoist din când în când

Amber, din New York, preferă clienții căsătoriți, pentru că par fericiți. „Unul vorbește despre copiii săi, despre cât de frumoasă este viața sa conjugală“, spune ea. „El spune că muncește mult să își întrețină familia, așa că are dreptul la un moment de răsfăț.“

Sună rezonabil, până când îți dai seama că momentul lui de răsfăț presupune penetrarea unei alte femei. „L-am întrebat pe unul dintre tipii căsătoriți ce părere are despre asta“, spune Amber. „Mi-a spus că a făcut multe sacrificii pentru familia lui. S-a mutat într-un oraș care nu-i place, a cumpărat casa pe care și-o dorea soția sa, lângă școala perfectă pentru fiul său. A făcut totul pentru ei, așa că are nevoie de ceva doar pentru el.“

CE SPUN EXPERȚII E în regulă să ai un hobby de care soția ta nu știe sau poate cu care nici n-ar fi de acord, atât timp cât nu te alegi cu gonoree de pe urma acestuia.

„Eu îi spun egoism luminat“, spune Diana Wiley, terapeut din Seattle. „Înseamnă să ai grijă de nevoile tale mai întâi. Chiar și în avioane, în instructajul de siguranță, ți se spune să-ți pui tu masca de oxigen primul, înainte de a-i ajuta pe copii.“

În esență, clientul însurat al lui Amber are dreptate. E bine să fii egoist. „Când te simți plin de energie, fără frustrări, această atitudine benefică va avea un impact pozitiv în relația de cuplu“, spune Wiley.

Fă-ți o surpriză plăcută – chiulește de la serviciu și du-te la meci, de exemplu – și nu-i spune ei. Poți face orice, cât timp penisul tău nu va intra în contact cu altă persoană decât soția ta.

Bucură-te de fanteziile tale. Imaginează-ți cât de nemaipomenit ar fi să pleci din oraș cu femeia aceea misterioasă. Dar nu pune planul în aplicare.

Ilustrații de John Burgoyne

Predeal

PRIMĂRIA PREDEAL

PERFECT — Winter — PREDEAL

PÂRTIA CLĂBUCET

DECEMBRIE 2016 - MARTIE 2017

CONCERTE ȘI PREMII

CONCURSURI DE SKI

ELECTRIC WINTER PARTY

KIDS SNOW FEST

COSMOPOLITAN Men'sHealth auto motor sport

www.facebook.com/Predeal Pagina Oficială; www.predeal.ro

Antrenamente de iarnă

Ieși din zona de confort, ca să alungi monotonia și să intri în cea mai bună formă a ta. Următoarele trei sporturi îți dau o mână de ajutor. De Doug Schnitzspahn

Unde să mergi
Păltiniș, Mărginimea Sibiului
Există șapte pârtii, cu lungimi ce variază între 5.000 m (schi fond) și 450 m, cu denivelări de maximum 240 m.

1/ SCHI NORDIC

Nu te speria de schiurile înguste sau de imaginea conturată în jurul acestui sport olimpic de elită. Poți învăța să schiezi cross-country (schi fond) într-o singură după-amiază.

Robert Peay, în vârstă de 45 de ani, vicepreședinte financiar la compania de nutriție Probar, își amintește că s-a simțit precum un pui de girafă nou-născut atunci când a pășit pentru prima oară pe zăpada alunecoasă cu o pereche de schiuri nordice. „E cea mai solicitantă activitate fizică pe care am făcut-o în viața mea", spune el. „Îți lucrează picioarele și brațele. Inima îți bate cu putere."

Pe timp de vară, Peay și prietenii pleacă pe munte, cu bicicleta, în apropierea orașului său natal, Park City, Utah. Însă, odată cu venirea iernii, amicii săi îl părăsesc pentru sala de fitness, iar Peay înlocuiește bicicleta cu schiurile nordice și profită de beneficiile acestei minunate activități cardio. ▸

▸Ca să-ți pregătești picioarele pentru pârtie, fă circuitul de la pagina 112.

Adaptare de Luiza Gabriela Vîlsan

Peay practică schiatul tip patinaj (skate skiing), cum vezi la Jocurile Olimpice. Pentru acest stil se folosesc schiuri înguste și ușoare, care permit o alunecare mult mai rapidă, și mișcări diagonale spre exterior, asemenea patinatorilor. Bețele sunt folosite pentru echilibru și propulsie. „În schiatul nordic este nevoie de întregul corp pentru a te propulsa", spune Peay. Activitatea arde 735 de calorii pe oră. Exersează următoarele mișcări.

DOZEAZĂ-ȚI PUTEREA Cu schiurile în picioare, stai în poziție verticală și mută-ți greutatea de pe un schi pe altul. Fă asta timp de două minute. Apoi sari de pe un schi pe celălalt timp de două minute. Fă des aceste exerciții. „Poate fi vitală acțiunea de a-ți transfera greutatea de pe un schi pe altul", spune Chris Grover, instructorul echipei americane de schi fond. Exercițiile te învață cum să-ți menții echilibrul pe schiuri, cum să-ți muți întreaga greutate a corpului asupra fiecărui schi și cum să distribui greutatea în mod egal; astfel poți preveni accidentările ori alunecarea îngreunată.

CREȘTE-ȚI REZISTENȚA Când te simți pregătit, începe să schiezi: mută-ți greutatea direct pe schiul drept, înfige-i marginea în zăpadă și împinge-te astfel încât schiul stâng să alunece lin pe zăpadă. Nu uita să împingi și în bețe. Pe măsură ce te deplasezi înainte, mută-ți greutatea și repetă mișcarea cu schiul stâng, ținându-l pe cel drept deasupra zăpezii. Continuă să te deplasezi, împingând cu un picior și alunecând cu celălalt. Înfige bețele în zăpadă după fiecare împingere. Încearcă să aluneci două minute pe fiecare picior.

ECHIPEAZĂ-TE!

Schiuri Fischer CRS Skate
Sunt ideale pentru schiatul clasic și acceptabile privind raportul calitate-preț. *140 de dolari, sport-conrad.com*

Unde să mergi
Piatra Craiului, Zărnești (Brașov)
Această rezervație naturală cuprinde forme diverse de relief, care îți vor pune la încercare pregătirea fizică.

2/ TRAIL RUNNING

Când Nathan Ansbaugh, în vârstă de 32 de ani, a părăsit Oregon pentru un rezidențiat în medicina de urgență din Minneapolis, el și-a promis să practice trail running, adică alergarea pe poteci, indiferent de condițiile meteo. Ansbaugh a început să exploreze potecile acoperite de zăpadă din jurul Twin Cities (zona metropolitană Minneapolis-Saint Paul) și a creat o rutină de antrenament care i-a completat noua viață de rezident, dorința de efort intens și performanță atletică, chiar dacă starea vremii i-a dat bătăi de cap. Rezultatul? Timp de introspecție care dă roade când se instalează vara.

„În timpul iernii, nu mă concentrez pe timpi și distanțe, pe ritm sau intervale", spune el. „Alerg de trei-patru ori pe săptămână și mă gândesc mai mult la postură. Cel mai mult îmi place că am timp să explorez", spune Ansbaugh. „Urmele tale rămân acolo în zăpadă pentru a te conduce înapoi la mașină."

Pentru a alerga pe trasee acoperite cu zăpadă, învață despre echilibru.

AJUSTEAZĂ-ȚI POSTURA Când faci trail running pe timp de iarnă, trebuie să fii atent pe unde pășești pentru a evita accidentarea. Încearcă, pe cât posibil, să calci pe partea din față a tălpii pentru controlul stabilității, la coborâre/urcare sau pe teren alunecos. „Dacă aterizez pe călcâi, voi aluneca", spune Ansbaugh. Un pas mai mic asigură stabilitate și distribuie impactul în mod egal. Variază antrenamentele. „Dacă alergi trei zile pe săptămână, modifică distanța și viteza în fiecare zi", spune Alex Viada, coproprietar la Complete Human Performance, o sală de antrenamente din Durham, Carolina de Nord. El îți recomandă să faci o zi de intervale (de exemplu, 10 sesiuni intense de 400 de metri), o zi de antrenament tempo, adică alergări susținute la pragul lactic (aleargă timp de 30 de minute la un ritm prea rapid pentru o conversație) și o zi de alergare ușoară, pe distanțe lungi.

ECHIPEAZĂ-TE!

Saucony Razor Ice+
Pantofii au o talpă exterioară agresivă, pentru o tracțiune mai bună la urcări, fiind un fel de snowmobil pentru alergători. *180 de dolari, runningwarehouse.com*

FĂ UPGRADE LA ÎNCĂLȚĂMINTE Ai de gând să te antrenezi în munți (pe poteci abrupte, acoperite de zăpadă sau gheață)? Investește într-o pereche de pantofi de trail running cu talpă mai rezistentă (vezi în stânga), prevăzută cu striații (crampoane) pentru tracțiune pe orice fel de suprafață. Evită pantofii cu membrane impermeabile ori respirabile. Apa care pătrunde în interior nu va mai putea ieși, iar picioarele tale vor fi umede și vei face bășici.

DUBLEAZĂ ÎNCĂLZIREA Ca să eviți accidentările în zilele răcoroase de iarnă, o încălzire potrivită e critică. Ansbaugh face una-două ture cu jacheta pe el și o dă jos după ce se încălzește. Poartă colanți, pantaloni (căptușiți cu lână) și o bluză cu mâneci lungi care evaporă umezeala de pe piele. Pentru temperaturi mai blânde, el poartă și o jachetă de tip softshell. De asemenea, are în dotare și niște mănuși groase, rezistente la vânt, și o cagulă care acoperă capul, urechile, gura și nasul.

Gulver/GettyImages (pagina anterioară), Gulver/ThinkStock (trail running)

Unde să mergi
Masivele Cindrel și Lotru, Sibiu
Explorează zone montane unde turismul nu a pătruns atât de mult și unde timpul parcă stă în loc. Detalii pe mountainguide-sibiu.ro.

3/ SNOWSHOEING

Mersul pe rachete de zăpadă este o activitate mai sălbatică și mai aventuroasă decât clasica drumeție pe munte. Poți parcurge trasee mai puțin accesibile în timpul iernii, datorită acestor accesorii cu care nu te afunzi în zăpadă.

În pădurile înghețate din Noua Anglie, o regiune din partea nord-estică a SUA, iarna nu reușește să-l încetinească pe Al Sochard, 56 de ani, director la Camp Newfound-Owatonna din Harrison, Maine. „Aici, iarna durează cinci luni, așa că ai de ales între a sta în casă ori a găsi modalități de a petrece timpul în aer liber", spune Sochard, pasionat de alergare și drumeții. Antrenamentul său de iarnă: snowshoeing.

„Sportul îți deschide calea către sălbăticia peisajelor", spune Sochard. Frigul și zăpada nu te vor împiedica să-ți trăiești aventura. Mai mult, potrivit lui Sochard, „este ideală pentru persoanele care sunt lipsite de coordonare", spune el. „Spre deosebire de schiat, nu există o rază de curbură în timpul virajului și nu trebuie să îți faci griji că te vei lovi de vreun copac."

Însă mersul pe zăpadă nu este chiar pentru oricine: Sochard a parcurs într-o singură iarnă toate cele 48 de lanțuri muntoase din masivul Munții Albi, New Hampshire, ale căror vârfuri au o altitudine de peste 1.200 de metri. De asemenea, el a folosit rachete de zăpadă când a escaladat Denali, cel mai înalt vârf din America de Nord. „Iarna este anotimpul meu preferat. Nu mă voi opri sau încetini", spune Sochard. „Este un mod de a face exerciții. Dar este și o modalitate extraordinară de a explora."

ÎNVAȚĂ PRINCIPIILE DE BAZĂ În general, mersul pe zăpadă nu diferă de mersul clasic. În zonele cu straturi mai mari de zăpadă sau când urci sau cobori de pe un deal, va trebui să faci pași mai grei, fermi. Dar ai grijă să-ți testezi amprenta mai întâi, astfel încât zăpada să nu se prăbușească sub greutatea ta. Ia în spinare un rucsac cu multă apă de băut.

„Puține lucruri îmi oferă satisfacția pe care o simt în timpul alunecării: o senzație de ritm și echilibru care ar putea dura la nesfârșit."

CUMPĂRĂ INTELIGENT Partea complicată constă în alegerea echipamentului. Nu vei dori o pereche de bețe dacă alergi la viteză maximă pe trasee acoperite cu zăpadă ori pe drumuri de exploatare forestieră, dar îți pot fi de folos când urci dealuri abrupte. De asemenea, bețele te ajută să-ți antrenezi mai bine partea superioară a corpului. Bețele de trekking sunt ideale, deoarece ajută la echilibru; optează pentru rachetele mai late în detrimentul celor standard.

Asigură-te că alegi rachete care să-ți suporte greutatea. Principiul de funcționare e distribuirea greutății corporale pe o suprafață mai mare, astfel încât piciorul care le poartă să nu se scufunde în zăpadă. Dacă planifici să mergi pe o suprafață plană, caută o pereche de rachete pentru teren plat, care sunt ușor de încălțat sau descălțat; sistemele lor de tracțiune nu sunt la fel de agresive precum cele pentru alte suprafețe. Dacă urci pe dealuri ori trasee abrupte, alege rachete pentru zone alpine, acestea având legături robuste și scărițe metalice în partea din spate a legăturii (înălțător pentru călcâi pentru diverse înclinații ale pantei).

EXPLOREAZĂ Vei dori să te îmbraci bine. Lui Sochard îi place să poarte o bluză cu mâneci lungi, care absoarbe umezeala, sub o jachetă impermeabilă. Ia la tine o lanternă (care se fixează pe cap), dacă ai de gând să mergi noaptea sau să intri în păduri întunecate. Mergi la cursuri de avalanșe și siguranță pe munte și ia cu tine echipamentul corect (lopată, transmițător, sondă pentru determinarea adâncimii zăpezii), înainte de a pleca la drum.

ECHIPEAZĂ-TE!

Rachete de zăpadă MSR EVO
Înfruntă dealurile și vremea capricioasă cu aceste rachete durabile. Cozile opționale, de 15 centimetri, măresc limita de greutate de la 80 de kilograme la 115. *140 de dolari, ebay.ca*

Michelangelo Oprandi/Getty Images (snowshoeing)

Cucerește muntele în echipă

Anul acesta, 15 angajați UPC România și-au învins temerile și au reușit, împreună, să atingă cel mai înalt vârf al Africii. 15 personalități diferite, 15 doze de curaj, 15 amintiri frumoase – toate spre și pentru Kilimanjaro.

De Iulia Pocol

În luna august a acestui an, 15 români și-au luat inima în dinți, provizii în rucsacuri și un „instructor" pe măsură și au pornit spre Kilimanjaro, determinați să atingă faimosul Uhuru Peak. Cine sunt cei 15? Ei bine, nu sunt alpiniști. Nu practică acest sport într-un mod profesionist și, cel mai probabil, mulți dintre ei nu se gândeau vreodată că vor reuși această performanță.

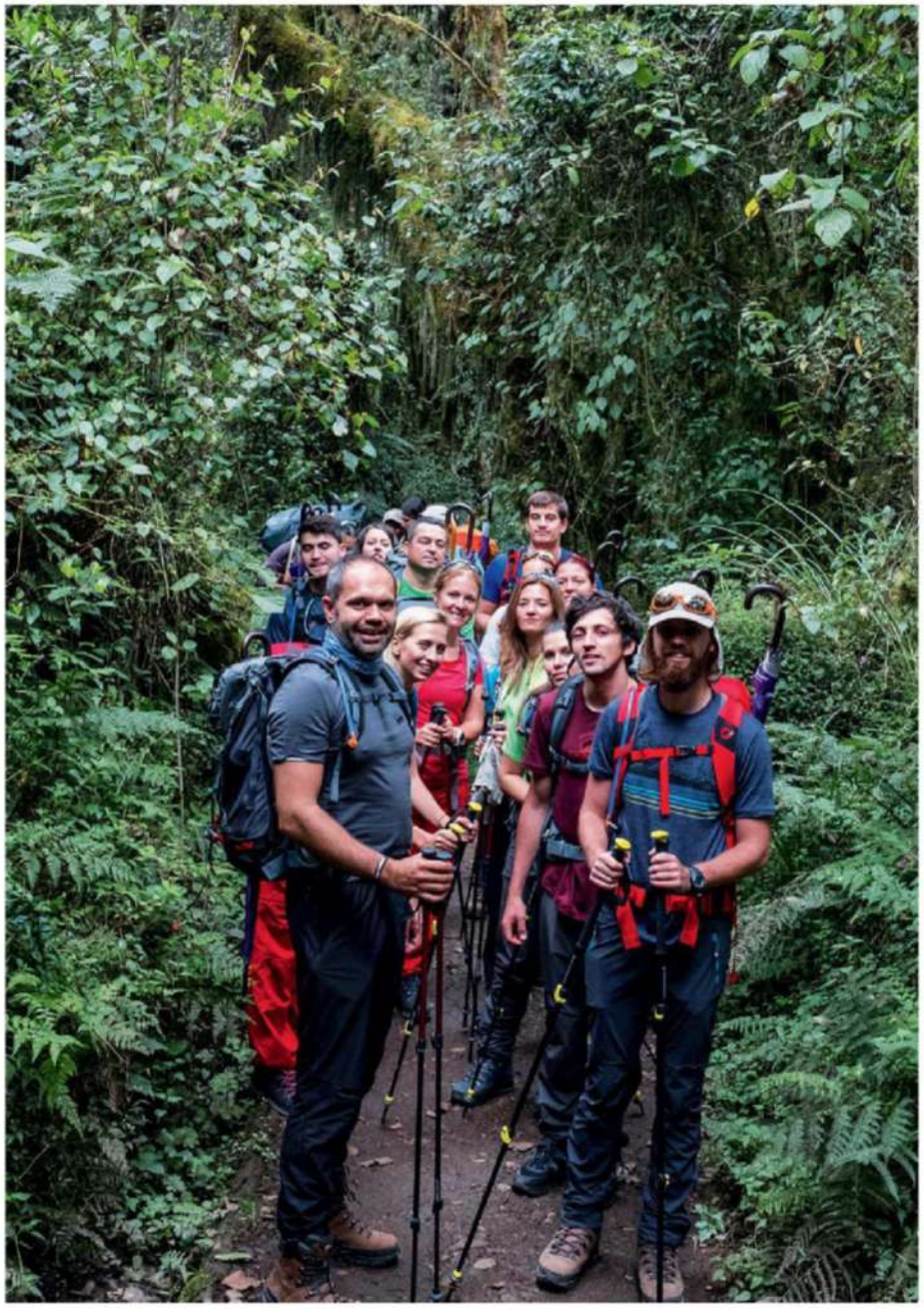
Supranumit „Muntele Luminii", Kilimanjaro este un masiv devenit celebru mai ales în urma nuvelei lui Hemingway, *Zăpezile de pe Kilimanjaro*. „Muntele Alb" este un vulcan stins de la granița dintre Tanzania și Kenya, iar vârful său principal, Uhuru Peak, atinge altitudinea de 5.895 de metri. Declarat monument al naturii, vârful Uhuru este protejat de UNESCO și reprezintă un „țel" demn de atins, atât pentru alpiniștii profesioniști, cât și pentru persoanele cu adevărat pasionate de acest sport.

All for Kilimanjaro, de la proiect, la provocare

Sub îndrumarea alpinistului Alex Găvan - primul român care a reușit să cucerească vârfurile Gasherbrum (8.080 m) și Makalu (8.485 m) și cel mai tânăr alpinist român care a reușit ascensiunea unui optmiar, la doar 24 de ani - cei 15 români au pornit în aventura vieții lor.

Membri ai echipei UPC România, „alpiniștii" au început proiectul denumit „All for Kilimanjaro" în 2015, când au hotărât să spună „da" tuturor provocărilor cu care aveau de-a face atât în viața profesională, cât și în cea personală.

Online, proiectul a fost reprezentat de o platformă prin intermediul căreia s-au transmis imagini, interviuri și mesaje inspiraționale cu privire la provocările acestei călătorii. Offline, proiectul a fost reprezentat de 15 oameni extrem de curajoși,



„Cu toții ne-am întors cu un alt mindset după ce am dovedit că am putut atinge cel mai înalt vârf al Africii. Acum știm că ne putem seta obiective ambițioase. Am fost 200% prezenți, concentrați pe obiectivul stabilit și, cu siguranță, ne-am bucurat de fiecare pas, fiecare moment și fiecare secundă."

Bianca Vlăsceanu

ambițioși și determinați să ducă la bun sfârșit această aventură.

Proiectul s-a adresat tuturor angajaților UPC România, în urma parcurgerii mai multor etape jurizate de Alex Găvan, Paul Dicu (ultramaratonist) și Alin Popescu (medic primar de medicină sportivă), urmând ca 15 dintre angajați să fie aleși pentru această călătorie palpitantă.

Așadar, în luna în care majoritatea dintre noi se bucură de o vacanță la mare sau la poalele unui munte cu o altitudine ce nici nu visează la Kilimanjaro, 15 români se bucurau de o priveliște de-o frumusețe ce le tăia răsuflarea. Căci dacă în urmă cu 800.000 de ani, Kilimanjaro era un vulcan trepidant, astăzi se mândrește cu unul dintre cele mai fascinante și diverse habitate de pe Pământ, oferind de-a lungul zilelor necesare escaladării lui cinci zone diferite de climă și vegetație.

„Nu suntem alpiniști, dar suntem curajoși!"

Care erau valorile lor de viață înainte de această aventură? Cât de determinați erau? Ei bine, conform lui Mihnea Dorobanțu, experiența de pe Kilimanjaro l-a ajutat să observe cât de mult crește forța individuală a fiecărei persoane în parte când motivația îi este împărtășită de o întreagă echipă.

Cât despre valori, Irina Zinculescu susține că, dacă înainte de această călătorie pe lista sa se numărau familia, siguranța unui loc de muncă și stabilitatea, începând cu luna august a acestui an, a mai adăugat loialitatea, recunoașterea și spiritul de aventură.

Punct ochit, punct lovit

De la un proiect care a început ca o provocare la muncă la o experiență pe care nu o vor uita întreaga viață, „All for Kilimanjaro" este odiseea ce a schimbat mentalitatea, stilul

All for Kilimanjaro în cifre

Expediția echipei UPC spre Uhuru Peak a implicat mai mult decât curaj și ambiție. Participanții au petrecut 168 de ore pe munte, pe traseul „Machame", șapte nopți în care au dormit în corturi, o premieră pentru cei mai mulți dintre cei 15 angajați. Fiecare dintre aventurieri a parcurs 45.000 de metri, traduși în aproximativ 135.000 de pași de persoană.

Lucruri esențiale de pus în rucsac

Dacă te gândești vreodată să încerci și tu aventura de a urca pe Kilimanjaro, trebuie să știi că vei avea nevoie de o mulțime de „ustensile" în rucsacul care nu trebuie să depășească 40 de litri. Printre cele mai importante obiecte de care ai nevoie se numără îmbrăcămintea specială a alpiniștilor, ghetele de hiking, mănușile power-stretch, sistemul de hidratare, tabletele pentru purificarea apei, cremă de protecție solară, baterii de rezervă, geluri și batoane energizante, un sac de dormit și unul de compresie.

de viață și spiritul de echipă al celor 15 aventurieri UPC. Bianca Vlăsceanu, membră a echipei UPC care a participat la acest proiect, recunoaște că așteptările acestei experiențe s-au schimbat în clipa în care au pornit la drum. „Din momentul în care am aflat că vom urca pe Kilimanjaro, când obiectivul principal era să atingem vârful, echipa m-a ajutat să merg mai departe. După prima zi, pentru mine cel puțin, obiectivul s-a schimbat complet. Porneam mereu cu gândul să ajung până la următoarea tabără. Energia pe care echipa a avut-o și dorința de a reuși m-au împins până la 5.895 de metri. A contat enorm pentru grupul nostru și faptul că am avut cu noi un profesionist, care știa să ne spună la ce să ne așteptăm a doua zi și care ne oferea încrederea necesară pentru ce avea să urmeze."

În ciuda faptului că urma să pășească spre aventura vieții lui, Andrei Gherasim mărturisește că își imagina ce îl așteaptă, dar că experiența i-a întrecut așteptările. „Am citit mult despre Kilimanjaro. Am vizionat documentare și, nu în ultimul rând, am ascultat poveștile prietenilor mei care au ajuns acolo. Ideea în sine era simplă: Kilimanjaro pare ușor, dar nu este pentru oricine. M-am gândit mult și, în ciuda faptului că merg des pe munte și sunt alergător montan cu experiență, mi-am dat seama că nu va fi ușor, dar nici imposibil. Și totuși... a fost greu. Dar frumos. Foarte frumos. Dar greu!"

Pe lângă oboseala fizică pe care a implicat-o escaladarea care a durat 11 zile, deși urcarea nu este la fel de provocatoare ca aceea a culmilor unor munți precum Himalaya sau Anzi, altitudinea ridicată, vânturile ocazionale, dar puternice, și temperatura scăzută au făcut ca această experiență să fie cu atât mai dificilă cu cât a fost realizată de începători, de oameni neexperimentați în alpinism, de persoane cu un stil de viață normal, dar cu o determinare dusă la extrem.

15 oameni, un singur țel

Cei 15 membri ai echipei UPC s-au transformat de-a lungul acestei aventuri din colegi și străini într-o adevărată familie gata să treacă peste orice obstacol. „Fără echipa de porteri, ghizi și bucătari nu cred că am fi reușit să atingem vârful. Totuși, un sprijin extrem de mare a venit din partea colegilor. Întrebările aparent banale, cum ar fi: «Hei, 'neața, cum te simți? Ai dormit bine?», erau în repertoriul nostru zilnic, iar faptul că simțeam interes din partea lor îmi dădea mai multă încredere și siguranță în mine. Cele mai grele momente au fost în noaptea ascensiunii. Și aici echipa a avut un rol esențial. Ne încurajam reciproc, iar îmbrățișarea și vorbele colegilor mi-au reîncărcat bateriile. Când am ajuns în vârf, abia dacă reușeam să ne mai ținem pe picioare. Dar am făcut poze, am plâns, ne-am îmbrățișat și ne-am dat seama că unul fără celălalt nu am fi reușit", spune Andrei Gherasim.

Și Bianca recunoaște că acea noapte a fost apogeul dificultății. „Momentul cel mai greu a fost noaptea vârfului. Pe toată durata ascensiunii ne-am sprijinit, la propriu, unul pe celălalt. Nu se întâmpla ca cineva să aibă probleme, iar noi, ceilalți, să nu ne preocupăm. Deși lucrăm în departamente diferite, pe munte, jobul era același. Am fost o echipă și am reușit să atingem vârful împreună!"

Călătoria spre atingerea celui mai înalt munte de pe continentul african nu a fost, însă, cea mai mare dificultate pentru cei 15 români, nici frigul, vântul sau oboseala nu au fost cele mai dificile aspecte. Când au fost întrebați care au fost sacrificiile pe care le-au făcut în ceea ce privește această expediție, niciunul dintre participanți nu a enumerat „simptomele" fizice, ci doar pe cele... de suflet.

Elena Simion este convinsă că toate sacrificiile au meritat. „Am stat departe de familia mea aproape două săptămâni, dar am primit din partea lor sprijin. Am câștigat o experiență once in a lifetime, amintiri și sentimente unice. Am avut o șansă pe care nu o puteam rata."

Andrei Gherasim consideră și el că orice sacrificiu s-a transformat într-o veșnică mulțumire. „Eu nu consider că am făcut sacrificii, ci că am avut doar de câștigat. În primul rând, am câștigat oameni frumoși în viața mea, alături de poveștile lor de viață superbe, din care am învățat cât de frumoasă este viața mea și cât de mult trebuie să mă bucur pentru tot ce am și pentru tot ce este în jurul meu. Această călătorie mi-a schimbat viața."

Ingredientele succesului

„All for Kilimanjaro" este proiectul care a transformat UPC într-o companie cu poftă de aventură. O aventură care a reușit să dezvolte cultura organizațională, responsabilitatea și implicarea membrilor echipei sale atât de mult, încât i-a făcut pe fiecare dintre aceștia să realizeze că e nevoie de un pas imens în afara zonei de confort pentru a atinge succesul, atât ca individ, cât și ca echipă.

WEEKEND ÎN TRANSILVANIA

Atunci când decizi să-ți petreci timpul liber explorând frumusețea orașelor și a peisajelor din inima țării, e important să alegi și ținute care te fac să te simți bine.

De Elisabeta Gedő.
Fotografii de Alex Gâlmeanu

Stofa din lână

E o opțiune bună pentru un weekend mai răcoros. Îți va plăcea enorm modelul propus de noi, fiindcă are un croi clasic și o culoare ușor de asortat. Are o textură plăcută la atingere și ține de cald. Ce-ai putea să-ți dorești mai mult de la o haină?

Pardesiu **COS,** cosstores.com
Jachetă **Tommy Hilfiger,** 929 lei
Jeans **Calvin Klein,** 599 lei, Collective
Ghete **Calvin Klein,** 899 lei, Enzo Bertini

RO IF 72 LEX
LEXUS BUCURESTI NORD Tel: (021) 2000 340

Lungimea care flatează

Mantoul al cărui tiv se oprește la jumătatea coapselor pune în valoare o statură atletică. În același timp, avantajează și tipii mai scunzi. Alege un model care se închide cu fermoar metalic, pentru a evita previzibilul. Completează lookul cu o căciulă din cașmir.

Maletă **Scotch and Soda,** 449 lei, Collective
Pardesiu **COS,** cosstores.com
Jeans **Calvin Klein,** 599 lei, Collective
Ghete **Enzo Bertini,** 499 lei
Căciulă din cașmir **H&M,** 129 lei

Scurt înseamnă mult

Nu neglija nici jachetele scurte. Dacă petreci mult timp deplasându-te cu mașina, acestea sunt mult mai practice decât un palton. Nouă ne plac cele din lână fiartă (un procedeu mecanic prin care, cu ajutorul apei și prin compresare, se obține o țesătură mai îndesată, mai rezistentă și mai călduroasă).

Jachetă **Ted Baker,** 1.299 lei, Collective
Bluză **Calvin Klein,** 599 lei, Collective

Alege cașmirul

Oferă o izolație de aproximativ trei ori mai bună decât lâna, nu înțeapă și e mai moale. Întrerupe monotonia culorilor neutre cu un pulover în dungi. Dungile nu prea au cum să se demodeze, iar acest pulover e potrivit pentru plimbările lungi în aerul proaspăt de la țară.

Pulover **Paul Smith,** 1.099 lei, Sport/Couture
Pulover din lână merinos **H&M,** 159 lei
Pantaloni **Boggi,** 549 lei
Ghete **Enzo Bertini,** 449 lei

Lexus RX 450h

Un motor V6 cu ciclu Atkinson este combinat cu Lexus Hybrid Drive pentru a-ți livra 308 cai putere și control fără compromisuri.

Pulover **Boggi,** 1.149 lei
Jeans **Armani Jeans,** 999 lei, Collective
Ghete **John Galliano,** 2.299 lei, Enzo Bertini

Model: **Mihai Stroe**/MRA Casting & Talents
Machiaj: **Anca Corlaciu**
Asistent foto: **Alin Purcăroiu**
Pictorial realizat la Sibiu și Cross-Country Farm Prod

PUTE TOATĂ

Adaptare de Luiza Gabriela Vlăgiu

RNIC

VIAȚA

Vrei să ai o sănătate de fier și un corp de invidiat, fără antrenamente epuizante? Atinge-ți obiectivul cu acești cinci piloni pentru o condiție fizică optimă pe tot parcursul vieții.

De Andrew Heffernan | Fotografii de Ture Lillegraven

UN BĂRBAT ÎN VÂRSTĂ DE 55 DE ANI, BUNIC A OPT NEPOȚI, ATÂRNĂ DE NIȘTE CORZI ELASTICE LA CINCI METRI ÎN AER, PREGĂTIT SĂ SE ARUNCE CĂTRE O ȚEAVĂ SUSPENDATĂ, AFLATĂ LA DOI METRI DEPĂRTARE.

Aceasta este o scenă din finala emisiunii American Ninja Warrior, din orașul Oklahoma, iar Jon „Rockman“ Stewart execută proba Bungee Road, un obstacol aproape de neînvins pentru numeroși concurenți care aveau jumătate din vârsta lui. Cablul de 65 de kilograme îl aruncă în aer, el se leagănă de câteva ori și sare către țeavă.

Mulțimea aplaudă și fluieră.

Mișcarea uimitoarea îi asigură managerului în construcții din Utah un loc în finala națională a competiției televizate.

Stewart și-a căpătat condiția fizică în mod natural. „Puterea zonei centrale a corpului mi-am format-o încă din copilărie, când lucram la ferma familiei din Idaho“, spune el. Partea superioară a corpului și picioarele au fost lucrate timp de 20 de ani prin cățărare pe stânci și pe trasee montane urcate cu bicicleta.

Cu alte cuvinte, Stewart și-a construit fizicul incredibil și condiția atletică urmându-și pasiunile, acele activități care îl făceau fericit. El nu este singurul. „În prezent, oamenii vin la sala de fitness din motive cu totul diferite“, spune Daniel Kunitz, autorul cărții • •••, care relatează istoria fitnessului. Filmulețele online au provocat tot felul de asocieri între sporturi printre iubitorii de fitness. Practicanții de CrossFit fac parkour și arte marțiale mixte (MMA); alergătorii pe distanțe lungi și triatloniștii încearcă ridicările olimpice.

Aceste noi metode polivalente de a rămâne în formă subliniază un element deseori ignorat în programele de exerciții. În lupta pentru un abdomen definit și pectorali masivi, mulți dintre noi am pierdut din vedere caracteristica esențială a activităților de recreere fizică – distracția.

Poate a sosit momentul să găsești un plan care să-ți ofere corpul mult visat fără să o simți ca pe o obligație. Un plan captivant și eficient, o provocare pentru creier și bicepși. Îți venim în ajutor cu noii piloni pentru o condiție fizică optimă pe tot parcursul vieții.

1 ALUNGĂ OBSESIA ASPECTULUI FIZIC

Cu 40 de ani în urmă, în timpul „Erei de Aur“ a culturismului, masa și mărimea contau mai puțin, iar simetria și definirea corpului erau caracteristici hotărâtoare. Nu erai într-o condiție fizică bună dacă nu aveai bicepșii precum o minge și procentul de grăsime corporală dintr-o cifră.

În prezent, „majoritatea tipilor realizează că e un proces dificil și de durată să-ți sculptezi corpul și să ai un procent mic de grăsime“, spune Kunitz. O analiză recentă NCAA (National Collegiate Athletic Association), SUA, arată că este rar întâlnit procentul de grăsime format dintr-o singură cifră, chiar și printre atleții de elită. Între anii 2006 și 2013, procentul mediu de grăsime corporală la atacanții din NFL era de aproape 12 procente. Într-adevăr, cantitatea extrem de mică de grăsime și musculatură – precum în reclamele pentru suplimente – nu numai că e un obiectiv nerealist, dar e și inutilă pentru condiția atletică.

Nu te mai uita în oglindă și concentrează-te pe performanță. Antrenează-te ca să-ți iasă prima tracțiune la bară, apoi primele cinci. Încearcă să termini în 21 de minute un traseu de cinci kilometri, apoi în 19 minute. Escaladează o stâncă de un metru jumătate, apoi una de doi metri.

Antrenează-te pentru performanță

Îți vom prezenta călătoria în lumea fitnessului a profesorului Scott Ferrara, 42 de ani, din Los Angeles. „La 20 de ani, scopul meu era să fiu cât mai masiv. Aveam dureri. Mâncam 10 piepturi de pui în fiecare zi. Era un chin.“ Într-un final, Ferrara a schimbat activitatea. A terminat un triatlon pe distanță olimpică și a participat la numeroase curse cu obstacole pe Coasta de Vest. Deoarece în prezent e interesat de timpii de concurs, nu de circumferința brațului, el își respectă limitele. „Îmi ascult nevoile corpului în fiecare zi“, spune el.

În mod ironic, Ferrara arată mult mai bine în prezent decât atunci când trăgea de fiare – un rezultat întâlnit frecvent când treci la antrenamentul de performanță. „Corpul frumos se obține cel mai bine când te antrenezi pentru performanță“, spune Rippetoe, autorul cărții *Starting Strength*.

2 FĂ ORICE NUMAI SĂ NU STAI

Unii propagandiști din lumea fitnessului cred că anumite abordări funcționează pentru că sunt similare cu activitățile strămoșilor noștri. „E absurd“, spune dr. Daniel Lieberman, profesor în biologie evoluționistă la Harvard. „Prescrierea unor regimuri de fitness și alimentare bazate exclusiv pe ceea ce făceau strămoșii noștri e complet eronată. Am evoluat și există și alte lucruri în afară de luptă, minciună, furie, îmbătrânire și moarte.“

Mai mult, știința sugerează că poți deveni mai sănătos, mai puternic și să ai o condiție fizică mai bună dacă respecți periodic orice plan. Centrul de Control al Bolilor recomandă săptămânal 150 de minute de activitate aerobică la intensitate medie, alături de sesiuni de creștere musculară de două ori pe săptămână.

Nu este un standard înalt, însă 76% dintre bărbați nu îl ating, raportează Centrul de Control al Bolilor. În ciuda faptului că „exercițiile moderate“ acoperă un domeniu vast de activități, de la jogging și yoga la arte marțiale și cățărarea pe stânci. Inclusiv unele activități pe care mulți sportivi le consideră prea ușoare. „Mersul pe jos în ritm vioi este extrem de benefic pentru sănătate“, spune dr. David Katz, directorul Centrului de Cercetări din cadrul Universității Yale.

Caută simplitate și proximitate

Cea mai simplă regulă: fă ceva în fiecare zi. Nu e ușor. Pentru documentaristul George Kunhardt, în vârstă de 29 de ani, această lecție a venit puțin mai târziu în viață. „Eram o fire atletică în timpul liceului, dar când am ajuns la facultate, am început să mă distrez foarte mult.“ Când și-a început cariera, greutatea sa era normală, dar nu era deloc în formă.

În acel moment al vieții, Kunhardt a descoperit sala de CrossFit de lângă birou. Elementele-cheie din schimbarea sa au fost proximitatea și simplitatea: el mergea pe jos până acolo și făcea antrenamentele notate pe tablă. În prezent, Kunhardt se antrenează șase zile pe săptămână; corpul său este ferm și poate să efectueze fără oprire 40 de tracțiuni. El și-a redescoperit firea competitivă și pasiunea pentru fitness. „Când merg la sală, merg în locul unde mă simt fericit“, spune el.

„Prin urmare, dacă ești activ timp de 30-45 de minute pe zi, sănătatea ta va avea de câștigat“, spune dr. Katz. Îți vei îmbunătăți calitatea vieții și longevitatea. Bineînțeles, variind strategic, intensitatea activității va avea un impact asupra rezultatelor tale.

3 ANTRENEAZĂ-TE, NU FACE EXERCIȚII

Pentru un antrenor de forță, exercițiile și antrenamentul sunt două activități diferite, precum înotul și scrima. „Exercițiul este ceva ce faci azi datorită modului în care te face să te simți azi“, spune Rippetoe. „Antrenamentul este un proces planificat pentru a obține un rezultat cândva, pe parcursul drumului.“

„Cele mai multe persoane care merg la sala de fitness fac exerciții“, spune Rippetoe. Luni își pot lucra pieptul și tricepșii, marți aleargă câțiva kilometri, iar joi joacă fotbal sau baschet. Fiecare activitate are o mică legătură cu cea de dinainte sau de după, astfel încât progresul este minim. Cu siguranță este mult mai bine decât nimic.

Dar pentru a-ți îmbunătăți performanța cu o activitate specifică, este necesar să-ți programezi constant o creștere de performanță pentru acea activitate. „Nu vreau să-mi derutez mușchii“, spune el. „Vreau ca ei să știe exact cum vreau să se adapteze.“

Stabilește obiective multiple

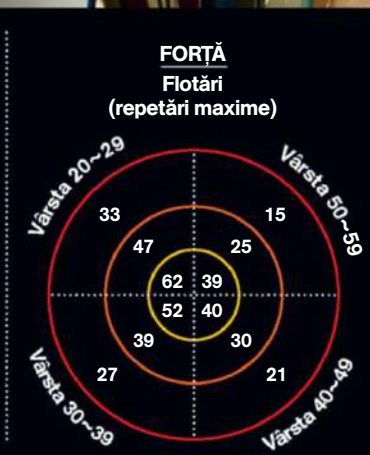
O rutină eficientă de exerciții este construită în jurul unor obiective specifice – pe termen scurt, dar și lung –, care reprezintă o piatră de temelie distinctă pentru fiecare antrenament. Iar pentru a face asta trebuie să privești situația în ansamblu.

„Să zicem că vrei să alergi 10 kilometri. S-ar putea să ai cinci obstacole de depășit înainte de a finaliza acel obiectiv“, spune Alex Viada, specialist în îmbunătățirea performanțelor sportive la Complete Human Performance din Durham, Carolina de Nord. Poate ar fi necesar să-ți analizezi gradul de mobilitate sau compoziția corporală înainte de a începe să te gândești la ritmul de alergare. „Însă, chiar dacă ai un obiectiv pe termen lung, întreabă-te ce poți face în prezent pentru a te apropia pas cu pas de el și pentru a-ți ușura drumul către punctul final“, spune Viada. Apoi începe să te pregătești pentru asta, progresând de la un antrenament la altul.

De ce am nevoie?

Următoarele standarde furnizate de Institutul Cooper îți arată cum să fii mai puternic decât alți bărbați de vârsta ta, cu ajutorul a patru măsuri-cheie din fitness. Testul e realizat sub formă de scor-centilă (indică o poziție într-o ierarhie). Dacă te afli la centila 95 la orice test, te poți considera o elită. Dacă te afli la centila 80, ești la un nivel mediu. Ai sub 50? E un scor slăbuț. Îmbunătățește-ți acea zonă de fitness.

- Centila 50 (nivel mediu)
- Centila 80 (top 20%)
- Centila 95 (top 5%)



SOLUȚIA MAGICĂ PE CARE O CAUȚI SE NUMEȘTE PERSEVERENȚĂ.

Efectuarea unei sărituri verticale înalte indică faptul că fibrele musculare de tip II funcționează optim.

4 SCHIMBĂ RUTINA

Iată problema: pentru a face acel progres, ai nevoie de pauze strategice de recuperare. „O mulțime de activități pe care le considerăm de ajutor, de fapt, nu sunt“, spune dr. Andreo Spina, chiropractician , specialist în osteopatie și în mobilitate. Printre acestea, câteva dintre distracțiile noastre preferate. Când antrenorii din liga profesionistă de baseball îl întreabă cum pot preveni accidentările la cot în cazul aruncătorilor, Spina le spune glumind doar pe jumătate: „Puneți-i să joace pe altă poziție“.

„De la baseball și baschet la înot și atletism, aceste sporturi sunt activități «create de om»“, argumentează Spina. Multe dintre ele presupun solicitări asimetrice asupra corpului. Tenisul și squash-ul solicită un braț și un umăr, iar celălalt e aproape inactiv. Înotul lucrează partea superioară a corpului mai mult decât cea inferioară, în timp ce alergatul și ciclismul fac opusul. Pericolul nu se limitează la genunchi și glezne. Un studiu din *Journal of Applied Physiology* arată că valvele inimii alergătorilor au un risc crescut de îmbolnăvire.

Axarea pe un singur sport sau pe un singur tip de antrenament - pe parcursul anului, fără timp pentru relaxare și reechilibrare - ar putea avea efecte negative asupra ta.

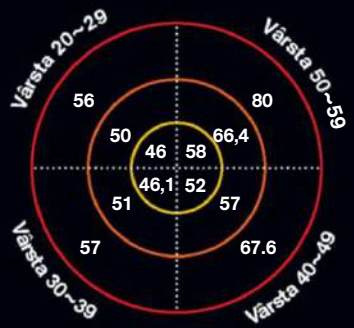
Pentru majoritatea dintre noi, strategia ideală este un plan de trei săptămâni active și o săptămână de relaxare. Timp de trei săptămâni, crește treptat volumul de muncă la activitatea aleasă. Fă mai multe seturi, repetări și verifică-ți greutatea dacă urmezi un antrenament de forță; mai multă distanță ori viteză dacă ești ciclist sau alergător; mai multă înălțime, viteză ori dificultate dacă ești alpinist. Odihnește-te o săptămână și revino în forță pentru a te concentra pe un microobiectiv ușor diferit.

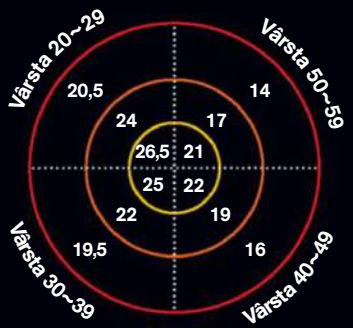
Alege antrenamentul HIIT

„Dacă faci parte din categoria alergătorilor, ar fi bine să-ți stabilești un plan intensiv pentru alergarea în pantă, pentru viteză ori alergarea pe pistă și unul care să te ajute la anduranță“, spune Matt Dixon, fost triatlonist și fondatorul *purplepatchfitness.com*. „Chiar și cea mai mică schimbare de stimul va da rezultate mai mari decât antrenamentul la întâmplare“, spune el.

Numeroase cercetări au arătat că una dintre abordările care merită timpul tău este antrenamentul pe intervale cu intensitate crescută ori HIIT. Acesta implică exerciții intense, dar scurte ca durată (cum ar fi opt runde de 30 de secunde de sprinturi pe bicicletă), separate de perioade de mișcare de intensitate scăzută ori odihnă (cum ar fi 90 de secunde de spinning ușor).

HIIT are multe avantaje dovedite, spre deosebire de antrenamentul cardio, care presupune un efort constant. Antrenamentele HIIT sunt scurte și adaptabile, fiind o provocare mult mai eficientă pentru sistemele energetice aerobice și anaerobice și pentru procesul de ardere a grăsimii. Mai mult, acestea sunt mult mai distractive. Într-un studiu din 2011, doar trei antrenamente HIIT pe săptămână, a câte 20 de minute, au îmbunătățit considerabil





compoziția corporală a participanților, metabolismul și activitatea cardiovasculară.

Singurul dezavantaj? Trebuie să lucrezi prea intens, prea repede - mai ales dacă alegi un exercițiu de mare impact precum sprintul. Evită epuizarea fizică și accidentările prin efectuarea exercițiilor cu greutatea corporală doar o singură dată pe săptămână. Sunt recomandate genuflexiunile, flotările și urcările pe stepper - 30 de secunde de efort intens, apoi 30 de secunde de efort ușor pentru fiecare mișcare, urmate de două minute de pauză, timp de 5-10 runde. În altă zi, încearcă să faci 50 de metri sprinturi înotând (10 repetări, cu pauză cât este necesar pentru a completa o repetare). Într-o altă zi, poți face sprinturi alergând pe un deal, pe o suprafață cu gazon (efectuează zece și apoi coboară ușor pentru a te recupera). Te-ai plictisit ori ai dureri mari? Scurtează perioadele de antrenament sau efectuează exerciții de mobilitate pe parcursul timpului de odihnă.

5 ASCULTĂ-ȚI CORPUL

În urmă cu doi ani, John Short, 60 de ani, profesor la Universitatea Fullerton, suferea de oboseală cronică. Într-un singur weekend el era în stare să joace 90 de găuri la golf, să-și provoace prietenii la un concurs de aruncări la coșul de baschet și să facă seturi de burpees - cu o vestă încărcată cu 18 kilograme - doar ca să vadă dacă poate.

Undeva între acupunctură și injecțiile antiinflamatorii, Short și-a dat seama ce făcea. „Când ai 50 de ani, există o linie fină între atingerea și depășirea limitelor“, spune el. A renunțat la burpees cu greutăți, și-a luat un antrenor și a înlocuit alergarea cu plimbările cu rucsacul în spate, încărcat cu greutăți. În prezent, se antrenează inteligent pentru a ajunge între primii zece concurenți într-o cursă spartană.

„Atât de mulți bărbați de vârsta mea se accidentează și renunță la sport“, spune Short. Răspunsul nu e să renunți, ci să-ți ajustezi rutina. Exercițiile sunt ca o doză de medicament care dă dependență - corpul tău se hrănește cu ele. „După un punct, există un pericol concret în urma efortului dus la extrem“, spune dr. Katz.

Retragerea se poate dovedi benefică

Cum îți găsești punctul sensibil? Asigură-te că antrenamentul tău înseamnă muncă. Ridicarea până la „oboseala voită“, punctul în care nu mai poți efectua încă o repetare, menținând în același timp o postură bună, e un factor mai important în determinarea creșterii musculare decât mărimea greutății ori numărul de repetări, arată un studiu recent. „Atât timp cât te antrenezi până la epuizare, nu contează dacă ridici 60 de kilograme de 25 de ori sau 120 de kilograme de opt ori“, spune autorul studiului, dr. Stuart Phillips, profesor în kinetoterapie la Universitatea McMaster.

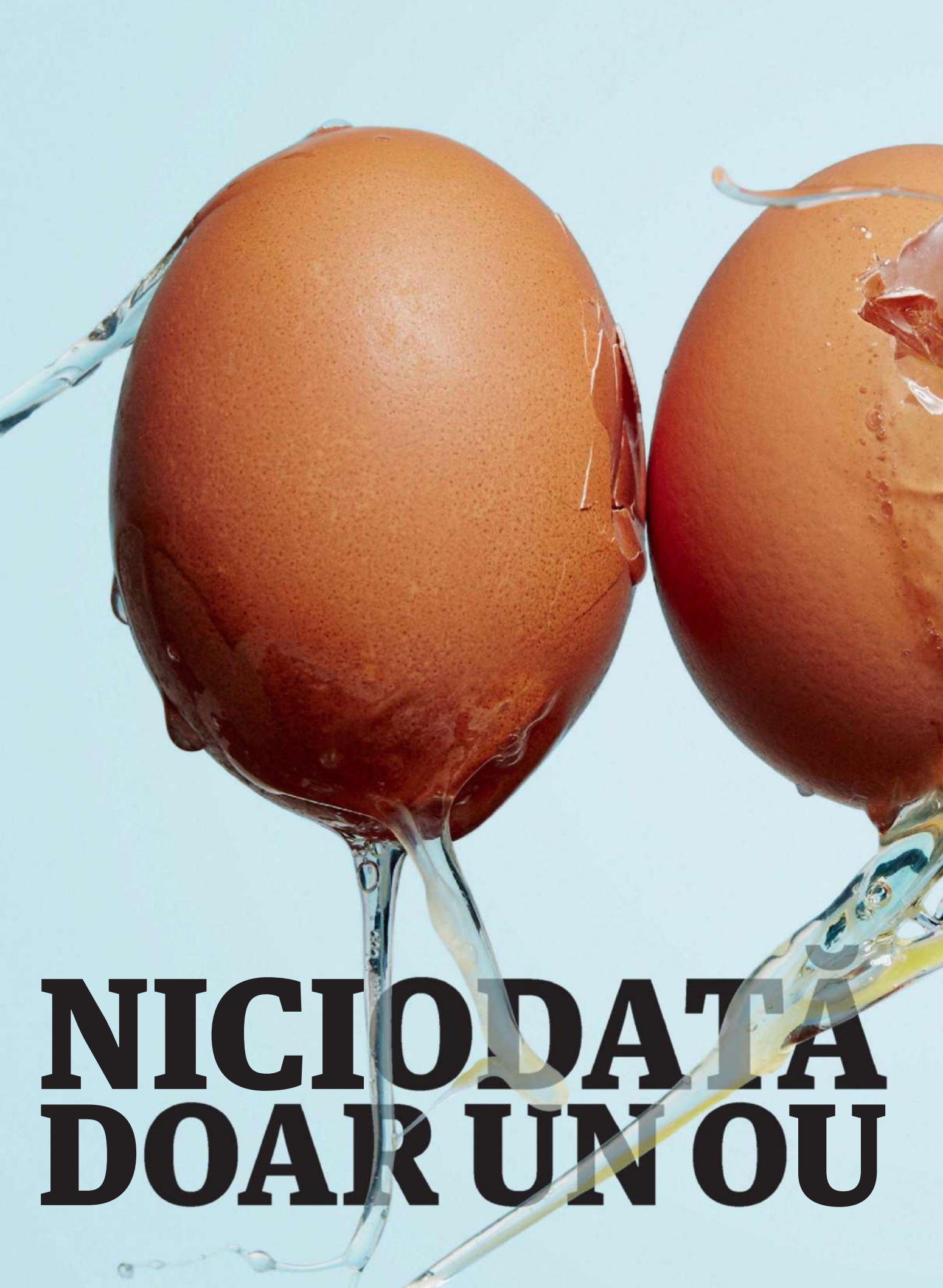
Pentru a determina când ți-ai atins limita unui antrenament ori a unei activități, încearcă testul de atingere a degetelor de la picioare: înainte de antrenament și între seturi (sprinturi, runde de golf ori seturi de tenis), apleacă-te înainte și atinge-ți degetele de la picioare. „Dacă mișcarea pe care o efectuezi este lină și confortabilă, raza ta de mișcare va crește“, spune David Dellanave, antrenor de forță în Philadelphia. Dacă îți simți corpul flexibil și poți să mergi mai departe, înseamnă că organismul ți-a dat undă verde pentru efectuarea acelui exercițiu. Dacă te simți încordat (nu te poți apleca prea mult), ajustează-ți exercițiul, treci la o nouă mișcare sau oprește antrenamentul.

Renunțarea la un set ori două dintr-un plan de antrenament poate suna ca o încălcare a regulilor pentru pasionații de sală. Însă Dellanave nu este de acord: „Dacă nu ești un atlet profesionist, nu este necesar să efectuezi vreun exercițiu specific într-o sesiune de antrenament“, spune el.

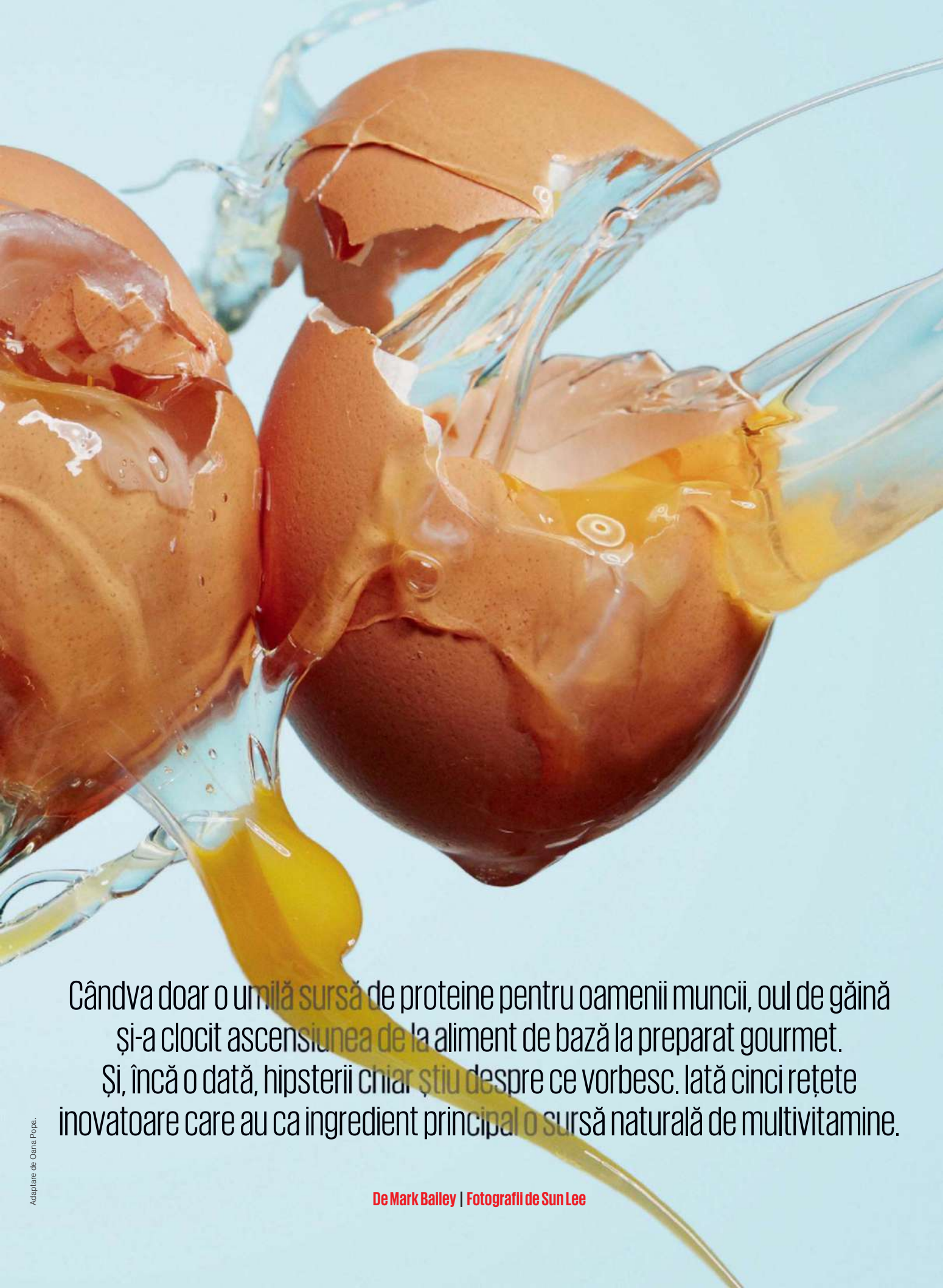
Misiunea ta este să combini aceste

reguli pentru a-ți crea planul de antrenament care ți se potrivește. Începe prin a face lucrurile în mod constant (Pilonul 2). Fă modificări în rutina de antrenament ca să obții performanța dorită (Pilonul 4). Alege o serie de activități cu o intensitate variată: două-trei zile de activități la o intensitate crescută (sprinturi, ridicări grele, cățărări ori circuite cu greutatea corpului), alături de alte două-trei zile de activități ușoare, cum ar fi drumeții montane, jogging ori ciclism. Respectă câteva valori, cum ar fi distanța acoperită, mărimea greutății și repetările complete pentru a ști când îți îmbunătățești tehnica (vezi Pilonii 1 și 3) și folosește aceste informații pentru a afla dacă ar trebui să intensifici antrenamentul sau să te oprești (Pilonul 5).

Și ai grijă să te distrezi, fie că face parte dintr-un antrenament formal ori nu. Închiriază un teren de fotbal cu prietenii. „Alege o activitate care îți face plăcere și ține-te de ea“, spune Stewart. „Dacă nu zâmbești când te antrenezi, ceva nu faci bine.“



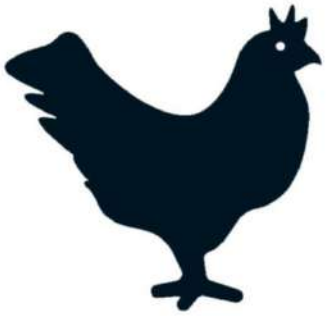
NICIODATĂ DOAR UN OU



Cândva doar o umilă sursă de proteine pentru oamenii muncii, oul de găină și-a clocit ascensiunea de la aliment de bază la preparat gourmet. Și, încă o dată, hipsterii chiar știu despre ce vorbesc. Iată cinci rețete inovatoare care au ca ingredient principal o sursă naturală de multivitamine.

De Mark Bailey | Fotografii de Sun Lee

Adaptare de Oana Popa.



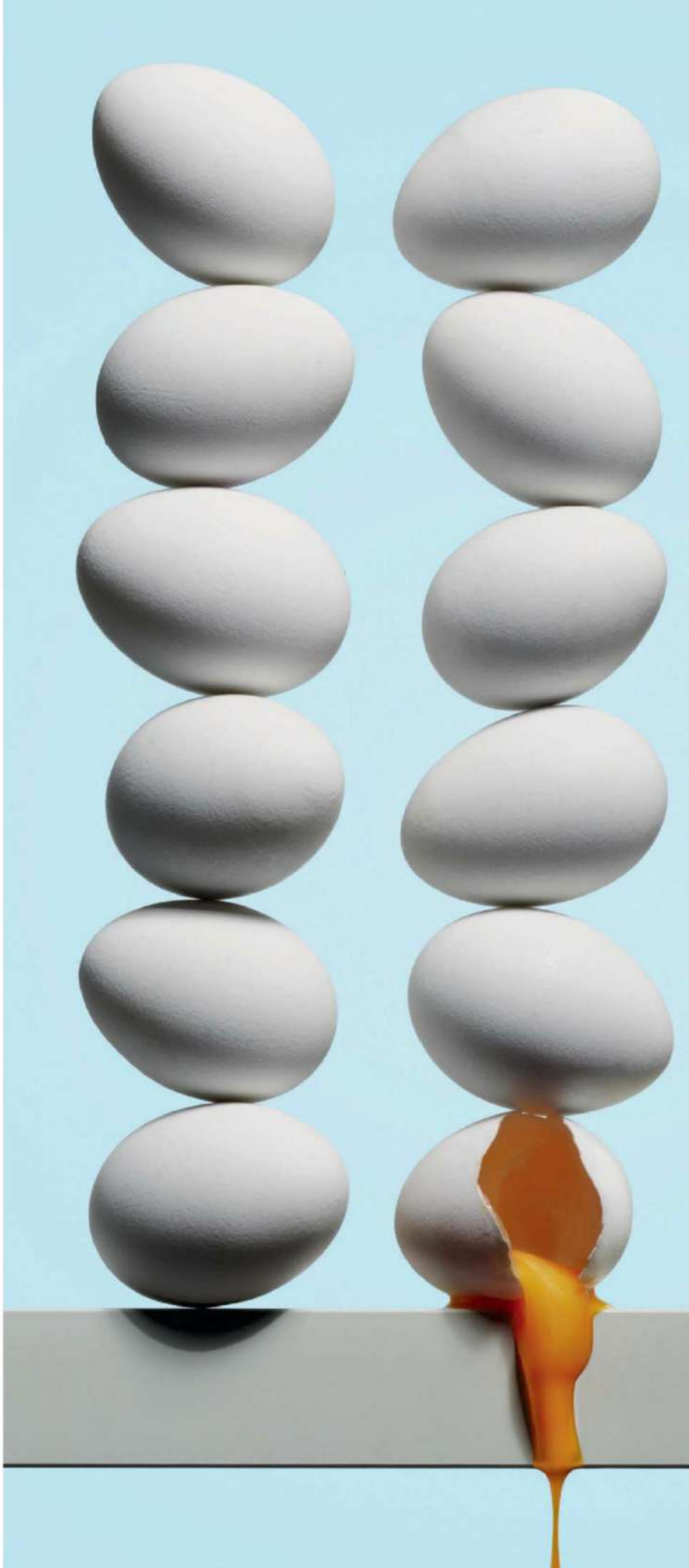
Domnul Balboa s-a străduit cel mai mult să promoveze ouăle ca aliment ideal pentru bărbații care se antrenează să devină mai puternici. Rocky înghițea ouă crude în 1976 și și-a păstrat acest obicei 30 de ani mai târziu, când a revenit în ring. Și pentru muritorii de rând, ouăle fierte tari și cele poșate, cu pâine prăjită, sunt considerate alimente de bază încă din anii '50: „Nu pleca la muncă fără un ou în stomac", spunea sloganul unei reclame care s-a dovedit un sfat bun de urmat.

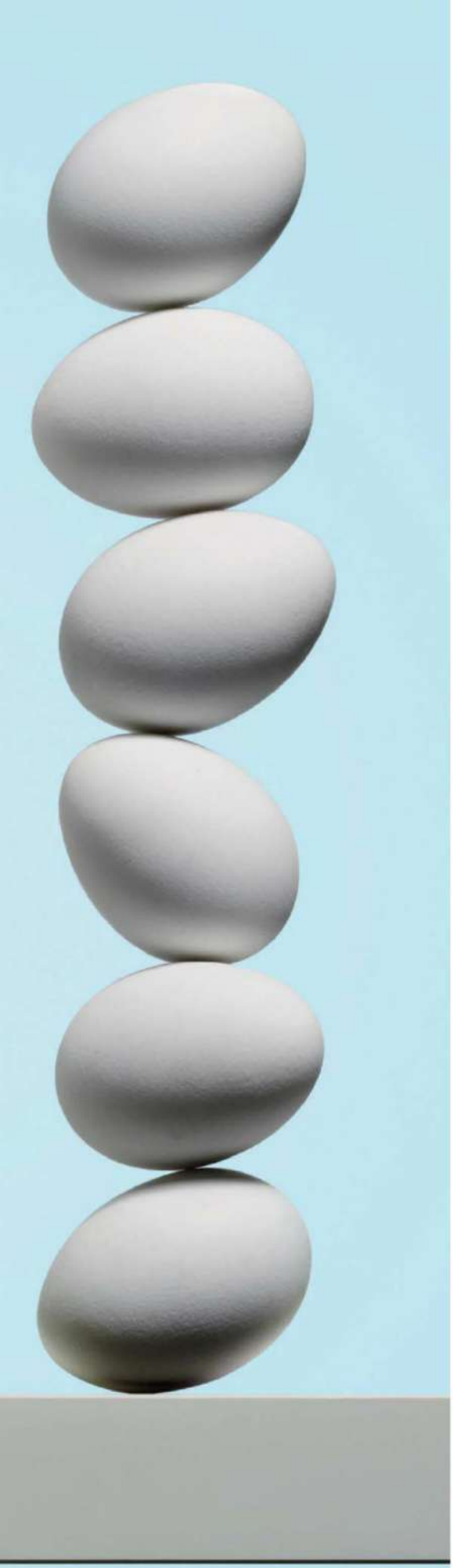
De fapt, fie că mergi la muncă, la sală sau înapoi în pat, ouăle sunt cea mai bună variantă de mic-dejun. Pentru doar 75 de calorii, un ou îți oferă șase grame de proteine de calitate - aproximativ o cincime din valoarea nutrițională a unui piept de pui, la o doisprezecime din prețul cărnii. Oul îți oferă și vitamine B esențiale pentru menținerea nivelului de energie. Cât despre colesterol, poți uita poveștile menite să te sperie: consumul de ouă a fost asociat cu un risc redus de boli cardiovasculare și accident vascular cerebral.

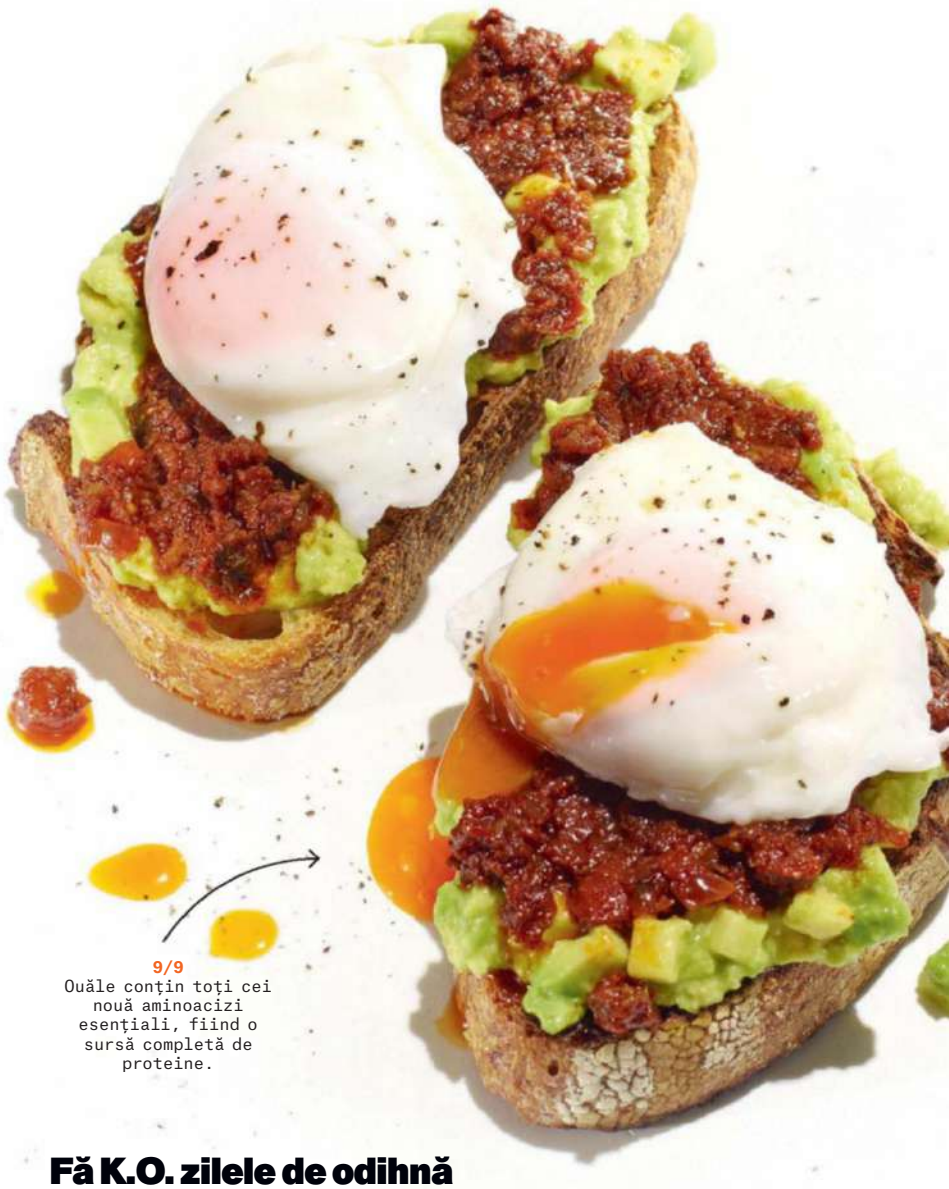
E adevărat că nutriționiștii sunt cei mai mari fani ai ouălor, însă acestea au căpătat valoare și în cercurile amatorilor de bucătărie gourmet. Tot mai multe localuri și restaurante nou-apărute pun oul în rolul de ingredient principal, nu de umplutură, ca până nu demult. „Totul a început cu succesul de anul trecut al culturii brunch-ului", spune Neil Rankin, bucătar-șef la Bad Egg, un local cu specific coreean și mexican din Moorgate, în Londra. „Are sens. Ouăle sunt o sursă ieftină de proteine de calitate, într-o perioadă în care carnea este din ce în ce mai scumpă. Oul este și un ambasador al gustului rafinat: textura sa moale îl face să rămână pe limbă, amplificând aroma."

Restaurantele britanice caută să obțină profit din producția covârșitoare de 11,8 miliarde de ouă anual, din Marea Britanie. „Dacă ouăle ar fi rare și ar costa de 10 ori mai mult, ar fi considerate delicatese", spune Nick Philpot de la cafeneaua Yolk. „În sfârșit, am început să ne dăm seama cât de bune sunt." În București, rețete delicioase cu ouă găsești la Simbio, Dianei 4 și Alt Shift.

Pentru cei care doresc experiența unei aventuri culinare zilnice, sănătoase, iată cinci rețete simple, dar ingenioase, de la cei mai buni bucătari din Marea Britanie. Ține tigaia la îndemână, este timpul să spargem ouă.







9/9
Ouăle conțin toți cei nouă aminoacizi esențiali, fiind o sursă completă de proteine.

Fă K.O. zilele de odihnă

O variantă îmbunătățită și picantă a celebrelor ouă cu pâine prăjită, acest festin rapid te va ajuta să treci cu bine peste cele 12 ore de febră musculară.

OUĂ POȘATE, CU AVOCADO ȘI SOS DE CHORIZO

DE MARCUS WAREING DE LA TREDWELL'S

Ingrediente (două porții)

1	ceapă tocată
2	căței de usturoi
2	linguri de frunze de cimbru
½	lingură de mix de condimente măcinate
1	lingură de paprika afumată
50	ml de oțet balsamic
2	linguri de pastă de roșii
1	lingură de melasă
200	g de chorizo
100	g de fâșii de bacon
4	ouă
1	avocado (tăiat cuburi)
	zeama de la o jumătate de lămâie
	pâine cu maia

1 Pentru a prepara sosul, călește ceapa, usturoiul, ierburile aromate și condimentele într-o tigaie bună, cu ulei de măsline. Adaugă apoi paprika – nu te zgârci, e o sursă surprinzătoare de fier, care va contribui la oxigenarea țesutului muscular pentru viitoarea ta sesiune de antrenament demn de Rocky Balboa. Stropește totul din belșug cu celălalt ingredient italian vedetă, oțetul balsamic, care accelerează absorbția proteinelor, după ce te-ai antrenat toată dimineața boxând cu carcase înghețate de vițel. Se adaugă apoi pasta de roșii, melasa, chorizo-ul și baconul și se ține la foc mic, timp de 30 de minute.
2 Ouăle crude sunt minunate dar, dacă nu obișnuiești să-ți petreci diminețile alergând pe trepte, într-un trening gri, îți recomandăm să încerci rețeta bucătarului Marcus Wareing, vedeta unui restaurant cu două stele Michelin. Fă rost de câteva ouă proaspete, apoi: „Pune apa la fiert, cu puțină sare și oțet de vin alb. Sparge oul într-o ceașcă și pune-l în apa care clocotește." Ține-l la fiert timp de trei minute și jumătate, pentru ca gălbenușul să obțină textura ideală.
3 Apoi, e timpul pentru acizii grași Omega-3 care combat durerile musculare, sub forma deliciosului avocado. Amestecă-l cu zeamă de lămâie, un strop de ulei de măsline și asezonează-l, apoi întinde-l pe felia de pâine cu maia, prăjită. Deasupra, așază sosul de chorizo și oul poșat, pentru a beneficia de o refacere rapidă înainte de a merge la muncă.

6,6 g
Conținutul mediu de grăsimi saturate și mononesaturate al unui ou - combustibilul perfect.

Sparge toate zidurile

Încurajează-te cu această frittata dătătoare de rezistență la efort.

FRITTATA CU FASOLE FAVA ȘI VERDEȚURI DE PRIMĂVARĂ

DE ALDO ZILLI DE LA RESTAURANTELE ITALIENE SAN CARLO

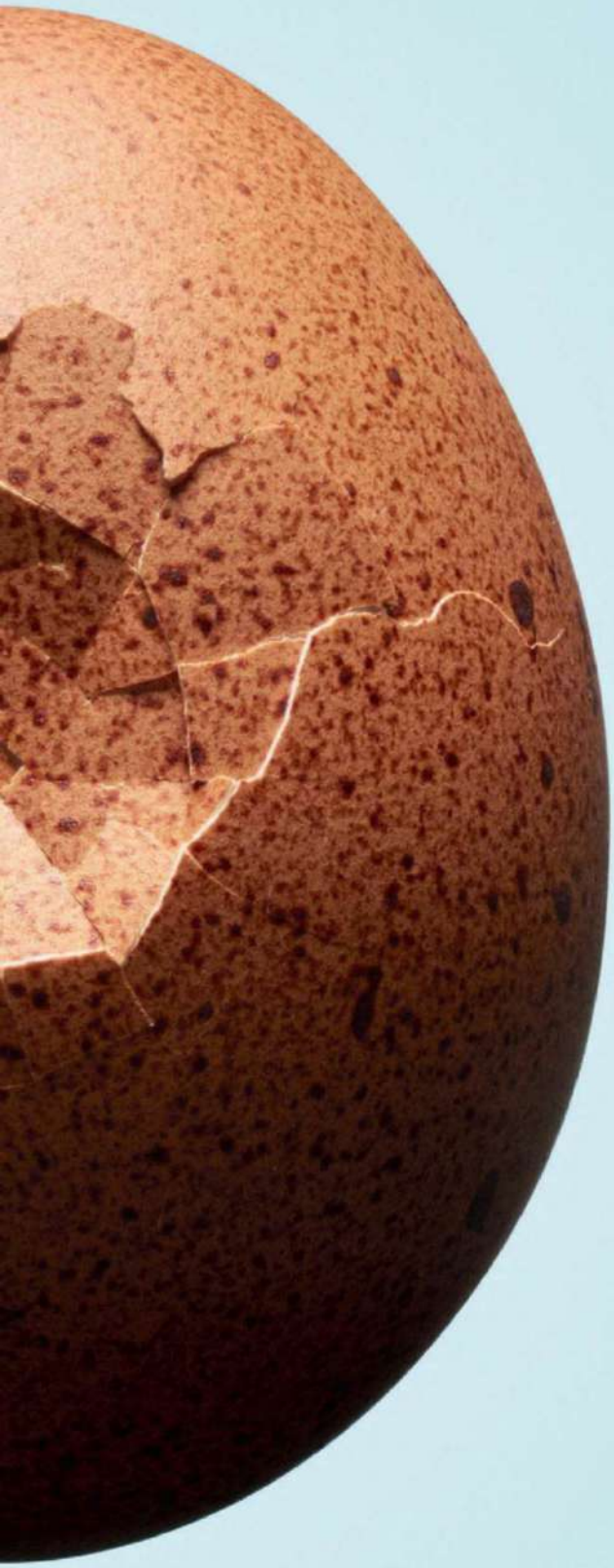
Ingrediente (două porții)	
150	g de fasole Fava
1	ceapă tocată
350	g de verdețuri de primăvară asortate (spanac, ardei tocați, măcriș, sparanghel)
6	ouă mari
2	linguri de pătrunjel proaspăt
50	g de brânză pecorino rasă

1 Legenda spune că trebuie să faci față ca un bărbat adevărat blocajului de la jumătatea cursei de 10 kilometri, dar adevărul este că fasolea Fava îți poate da o mână de ajutor. Boabele de fasole reprezintă cea mai bună sursă de L-dopa, substanță folosită de creier la producerea dopaminei, care te va ajuta să treci peste senzația de arsură la nivelul cvadricepșilor și să te concentrezi la cursă. Pentru a găti fasolea, opărește-o în apă fierbinte timp de trei-cinci minute, scurge-o, apoi scoate boabele din păstăi, ca și cum ai rupe panglica de la linia de finiș.

2 Apoi, călește ceapa în ulei de măsline și adaugă verdețurile. Lasă-le pe foc timp de patru minute și asigură-te că ai pus spanac din belșug – se știe că aceasta este mâncarea alergătorilor de cursă lungă, datorită conținutului benefic de calciu, fier și clorofilă, care ajută la alimentarea prin flux sangvin a mușchilor în timpul efortului. Între timp, bate ouăle cu pătrunjelul și brânza pecorino, pentru a potența eliberarea leucinei, singurul aminoacid capabil să stimuleze sinteza proteinelor. Dă-te în spectacol.

3 Pune amestecul de ouă în tigaie și asezonează cu sare și piper după gust. După 10 minute, le poți pune în cuptor pentru trei minute. După ce s-a răcit, poți tăia frittata în felii delicioase și benefice pentru sistemul cardiovascular. (Atenție: Nu e o idee bună să înfuleci frittata în timpul cursei. Limitează-te la gel energizant înaintea fluierului de start.)

Un ou are 75 de calorii - cam cât ai mușca de două ori dintr-un sandviș cu de toate.



Învinge mahmureala

Spune adio zilelor de concediu medical cu acest mic-dejun nord-african revigorant.

SHAKSHUKA

DE JOEL BRAHAM DE LA THE GOOD EGG

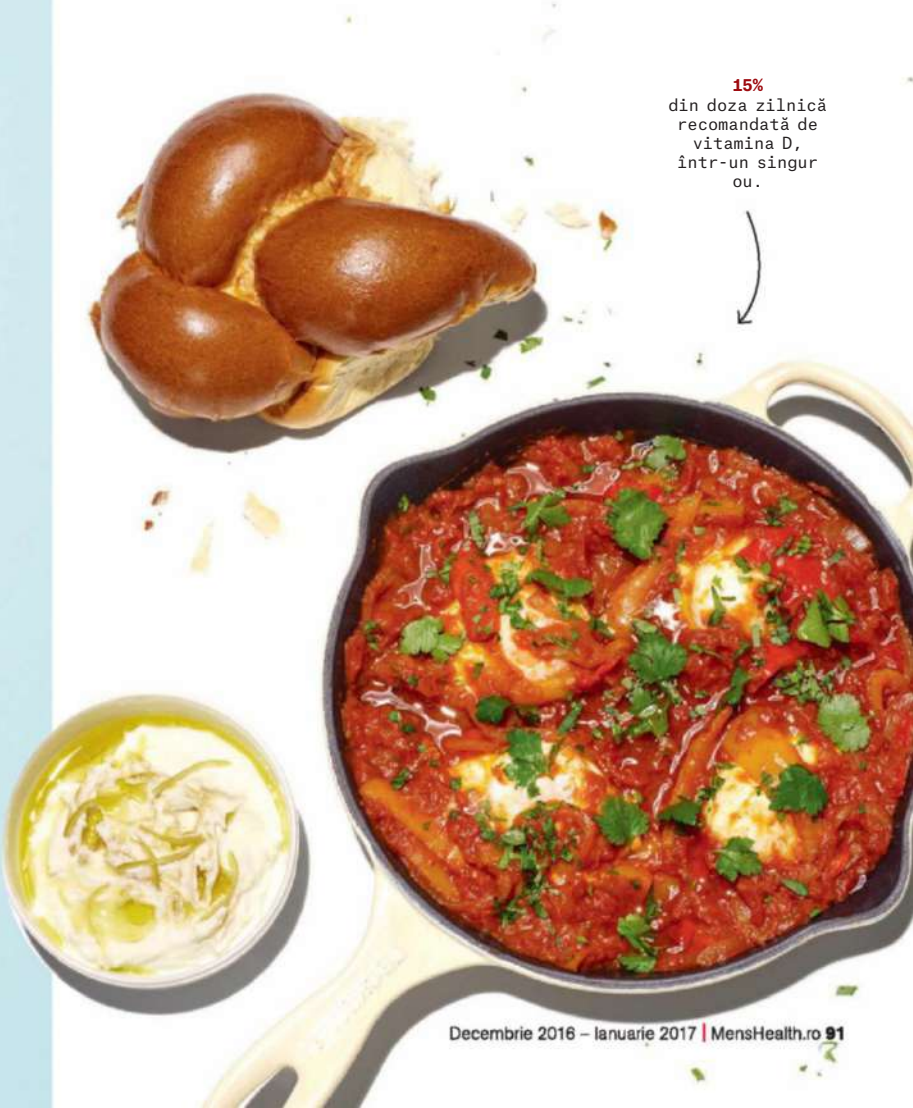
Ingrediente (patru porții)	
4	ardei asortați
1	ceapă feliată
2	căței de usturoi tocați fin
1	mână de pătrunjel proaspăt
1	mână de coriandru proaspăt
2	crenguțe de cimbru proaspăt
1	lingură de paprika afumată
½	lingură de piper cayenne
1	băț de scorțișoară
1	lingură de zahăr brun
1	lingură de pastă de tomate
2	conserve a câte 400 g de roșii tăiate cuburi
8	ouă
1	pâine împletită

1 Ajutor de nădejde al imunității, shakshuka este inamicul zilelor petrecute zăcând în pat, cu maratoane Netflix. Pentru a te pune pe picioare, taie ardeii pe jumătate și înlătură semințele, apoi coace-i în cuptor la 180°C, timp de 15-20 de minute. Acidul ascorbic din ardei va nimici acidul nucleic din componența bacteriilor, învingând gripa. Între timp, călește ceapa și usturoiul cu ierburile aromate, condimentele, zahărul și roșiile într-o tigaie care se poate folosi și în cuptor. Pasta de tomate este și ea bogată în vitamina C, iar manganul din usturoi va contribui la reglarea glandei tiroide, precum și la stabilizarea nivelului de zahăr din sânge – esențial pentru bunăstarea și calmul tău atunci când urmărești *Black Mirror*.

2 Fierbe la foc mic ingredientele pentru sos și ardeii, timp de 25 de minute, apoi sparge ouăle peste amestec. Ouăle sunt ideale pentru combaterea mahmurelii, prin conținutul lor de cisteină, un aminoacid care accelerează refacerea ficatului. Coace totul la foc mic, timp de șapte minute. Dacă tot te simți rău, dă peste cap un Bloody Mary.

3 În mod tradițional, shakshuka este servită cu pâine Challah (pâine împletită) și puțin iaurt cu lămâie (cumpără iaurt simplu și suc concentrat de lămâie). Flavonoizii nu numai că ajută la absorbția de vitamina C, ci și prelungesc efectul benefic al acesteia. Suficient cât pentru un nou episod din serialul tău preferat.

15% din doza zilnică recomandată de vitamina D, într-un singur ou.



6 g
Conținutul de proteine dintr-un ou, echivalentul a 1/5 dintr-un piept de pui

Arde grăsimea și dă-o uitării

Ouă de foc, cu o rețetă malaeziană picantă

SAMBAL TELUR

DE NEIL RANKIN DE LA BAD EGG

Ingrediente (trei-patru porții)

5	ouă
2	linguri de făină albă
100 g	de pesmet alb proaspăt
	Sos chilli
4	ardei iuți roșii, tocați (scoate-le semințele pentru a reduce iuțeala)
1 ½	de pastă de creveți
1	legătură de coriandru
250 g	de ceapă feliată
1	ardei gras roșu
	Dressing
1	lingură de pastă tahini
	zeama de la o limetă

1 Pregătește-ți materia primă pentru acest fel de mâncare ce arde grăsimea și începe prin a fierbe patru ouă tari și a le decoji. Al cincilea ou (crud) se bate într-un castron, apoi se dau ouăle fierte prin făină, prin oul bătut și apoi prin pesmet. Dacă faci ce trebuie, înseamnă că deja ai început să transpiri.

2 Sosul picant este cel care arde grăsimea, datorită capsaicinei din ardeii iuți, un alcaloid care-ți accelerează metabolismul și îți inhibă pofta de desert (chiar și de înghețată!). Zincul din pasta de creveți dăunează și el industriei de înghețată, deoarece crește producția de leptină, hormonul responsabil pentru senzația de sațietate. Amestecă ingredientele pentru sos, apoi fierbe-le la foc mic timp de 20 de minute. Dacă îți dorești cu adevărat să arzi grăsimea, ai timp de o serie de flotări. Când sosul este aproape gata, prepară dressingul și dă-l deoparte. Tahini este bogat în tiamină, adică vitamina B1, responsabilă de creșterea producției de acid clorhidric din stomac, metabolizând mâncarea și transformând-o în energie.

3 Și acum, partea pe care o aștepți: încinge o lingură de ulei de arahide și prăjește ouăle până când acestea devin aurii (timp de unu sau două minute). Ouăle se vor îmbiba cu mai puțină grăsime decât de obicei, când folosești alte uleiuri, totuși, poți folosi hârtie de bucătărie pentru a absorbi uleiul în exces. Când se răcesc, așază ouăle pe un pat de sos chilli, toarnă dressingul deasupra, ține un pahar de lapte la îndemână și ospătează-te.

Zdrobește caloriile cu acest mic-dejun

Un fel japonez clasic, cu beneficii nutriționale majore și un conținut minim de calorii

OUĂ ONSEN

DE SCOTT HALLSWORTH DE LA KUROBUTA HARVEY NICHOLS

Ingrediente (o porție)

1	ou
200 ml	de supă dashi
50 ml	de sos de soia
50 ml	de oțet din orez
50 ml	de sake
1	mână de alge kombu, rupte în bucăți
2	mâini de spanac
½	linguriță de unt
1	cățel de usturoi, feliat
3	fire de ceapă verde, tocate
1	lingură de ghimbir proaspăt

1 Japonezii sunt maeștri la orice, de la jocuri video la arte marțiale. De aceea, n-ar trebui să te mire că felul în care gătesc ouăle pentru micul dejun merită investigat. Se spune că procesul culinar cunoscut sub numele de slow cooking eliberează cantități mari de peptide, gata să-ți învingă pofta de mâncare, precum un monstru fictiv care face ravagii în Tokyo. Lasă oul să fiarbă în coajă timp de o oră, într-o oală cu apă la 60°C.

2 Ca un ninja (sau ceva de genul), această supă slabă în calorii este capabilă să te ia prin surprindere, păcălindu-ți organismul să se simtă sătul timp îndelungat. Sosul de soia bogat în antioxidanți (de 10 ori mai benefic decât vinul roșu) îți va menține inima în formă pentru următoarea rundă de cățărat pe pereți. Fierbe la foc mic amestecul de dashi, sos de soia, oțetul din orez, sake și kombu pentru a obține sosul.

3 Pentru a-ți stimula la maximum metabolismul, călește spanacul în unt, împreună cu inamicul caloriilor preferat de toată lumea – usturoiul. După ce s-a înmuiat, așază spanacul și oul curățat de coajă într-un castron, apoi restabilește armonia turnând peste ele sosul fierbinte. Presară deasupra ceapa verde tocată și ghimbirul ras, pentru un mic-dejun sofisticat și benefic în arderea caloriilor.

0%
procentul de carbohidrați și zaharuri

Nu arunca gălbenușurile! Ele conțin și mai mult calciu, fier și vitamine.

„DACĂ OUĂLE AR FI RARE ȘI AR COSTA DE 10 ORI MAI MULT, AR FI CONSIDERATE DELICATESE.“

Aranjament mâncare: Lucy-Ruth Hathaway | Signature Cast-Iron Skillet Lecreuse.co.uk

În următoarele decenii, milioane de bărbați vor fi diagnosticați cu Alzheimer și alte afecțiuni ale creierului. Citește despre ultimele descoperiri științifice, pentru a evita să devii unul dintre ei.

DE JOHN BRILEY | FOTOGRAFII DE THE VOORHES | P. 94

14 CĂI ISTEȚE PRIN CARE SĂ-ȚI APERI CREIERUL

Adaptare de Luiza Gabriela Vlisan

▸▸ ÎN IULIE 2015, JEFF BORGHOFF, IT-ist și tată, și-a dat seama că are pierderi de memorie. Avea 51 de ani. „Îmi aminteam cu ușurință conversații întregi, dar apoi mi-a fost din ce în ce mai greu, încât am început să înregistrez unele dintre ele“, mărturisește rezidentul din New Jersey.

El a solicitat un post cu cerințe mai mici, o decizie dificilă pentru o persoană ambițioasă. Însă, înainte ca transferul să aibă loc, a fost internat în spital cu un virus digestiv și spasme faciale. Doctorii erau depășiți de problema sa cu memoria și exprimarea, dificultățile de limbaj și de înțelegere.

După luni de frustrări, Borghoff a mers la Centrul Medical din cadrul Universității Columbia. Doctorii au cercetat istoricul familial, au vorbit cu soția sa, i-au analizat lichidul cefalorahidian și i-au făcut o evaluare neuropsihologică. Diagnosticul: Alzheimer cu debut precoce, o boală care i-a lovit și pe tatăl, bunicul și unchiul său.

Borghoff nu mai lucrează în prezent, dar este membru în Alzheimer's Association Early-Stage Advisory Group (Chicago, Illinois, SUA) și îi urmează recomandările. Merge des pe jos, face jogging și se plimbă cu bicicleta. Are o alimentație echilibrată și învață să cânte la un instrument muzical. El și doctorul sunt optimiști că se va găsi un leac cât de curând.

La un moment dat, asta va trebui să se întâmple, deoarece cazurile de Alzheimer s-ar putea tripla până în anul 2050. Însă ultimii ani au adus noi descoperiri, teste și tratamente, plus strategii mai eficiente pentru sănătatea creierului. Citește în continuare despre 14 noi descoperiri interesante.

1 Inimă sănătoasă = creier sănătos

Unii oameni cred că encefalul funcționează în afara regulilor care guvernează restul corpului. „Nimic nu poate fi mai departe de adevăr“, spune neurologul dr. David Perlmutter, autorul cărții *Grain Brain*. Mulți factori care îți cresc riscul de boli cardiovasculare (niveluri mari de colesterol, hipertensiunea arterială, fumatul, obezitatea, stilul de viață sedentar) amenință sănătatea creierului. Ei pot duce la un flux sangvin restricționat, la inflamație și cheaguri.

NU UITA Privește următoarele analize de sânge ca pe un raport asupra creierului și a inimii. „Cardiologul este și un neurolog de avertizare timpurie“, spune consultantul Mens's Health SUA dr. Murali Doraiswamy, profesor în neuroștiințe la Universitatea Duke.

2

BACTERIILE POT AJUTA ÎN ANXIETATE ȘI DEPRESIE

Bacteriile din intestin produc substanțe chimice care influențează dispoziția, cum ar fi serotonina și dopamina, care ajung la creier prin fluxul sangvin. Oamenii de știință dezvoltă tratamente bacteriene cu speranța că vor reechilibra nivelul de neurotransmițători cerebrali pentru a vindeca afecțiuni precum depresia și anxietatea. Până atunci, mănâncă mai multe alimente fermentate, cu tulpini de bacterii benefice (probiotice). Mergi la pagina 50 pentru câteva exemple.

3 Antibioticele pot compromite memoria

S-a demonstrat de mult timp ce efecte negative au antibioticele asupra microbilor benefici din flora intestinală. Mai mult, se pare că antibioticele îți afectează creierul. Un studiu efectuat pe animale, apărut în publicația *Cell Reports*, sugerează că acest tip de medicamente poate inhiba creșterea de noi celule din regiunea cerebrală asociată cu amintirile.

NU UITA Ia antibiotice doar când este necesar și la recomandarea doctorului. Administrează-le împreună cu suplimente probiotice, care restabilesc flora digestivă normală.

4 Acest test simplu de miros este un sistem de avertizare timpurie pentru Alzheimer

Cercetătorii de la Clinica Mayo au realizat un test de miros pe 1.430 de oameni cu vârsta medie de 80 de ani. Testul a evaluat gradul de acuratețe cu care bătrânii pot identifica o duzină de mirosuri, inclusiv de cireșe, lămâie, săpun și trandafiri. Cei care au obținut punctajele cele mai mici au avut cel mai mare risc de apariție a tulburărilor de memorie și/ori a bolii Alzheimer. Specialiștii cred că există o legătură cauzală între centrii olfactivi și de memorie din creier.

NU UITA Dacă ai o vârstă înaintată ori rude care suferă de Alzheimer, miroase unt de arahide. E unul dintre mirosurile folosite de savanți pentru a evalua apariția afecțiunilor cerebrale. Într-un studiu de la Universitatea Florida, oamenii aflați în stadii timpurii ale bolii Alzheimer au fost mai puțin capabili să identifice mirosul untului de arahide cu nara stângă, decât cu nara dreaptă. Dacă ai picat testul, nu intra în panică, dar vorbește cu doctorul despre problemă.

5

EXERCIȚIILE SUNT „COMBUSTIBIL“ PENTRU CREIER

Activitatea fizică poate stimula creșterea de noi neuroni în regiunile creierului care controlează memoria. Conform unui studiu efectuat pe seniori, publicat în *Journal of Alzheimer's Disease*, chiar și activitatea fizică moderată, cum ar fi grădinăritul și dansul, favorizează creșterea de neuroni în aceste zone cerebrale și reduce la jumătate riscul de Alzheimer. Efectuează săptămânal 150 de minute de exerciții cardio, repartizate pe trei-cinci zile. Dr. Ronald Petersen, directorul secției de cercetare a bolii Alzheimer din cadrul Clinicii Mayo, îți recomandă să folosești acel timp pentru a face și un antrenament pe intervale – exerciții de efort intens alternate cu perioade de recuperare activă. „Exercițiile se dovedesc a fi cel mai bun tratament pentru a ne proteja de boala Alzheimer“, spune el.

6 Marijuana ar putea limpezi mințile într-o zi

Dacă te uiți printr-un microscop la creierul pacienților cu Alzheimer, vei observa depozite de proteine, numite plăci de beta-amiloid, care opresc funcționarea normală a acestuia. Oamenii de știință suspectează că această proteină e un jucător important, dar rolul său precis rămâne necunoscut. Noi studii sugerează că poate fi de ajutor în fază inițială, ajungând la nivelul creierului pentru a izola și ucide virusurile, bacteriile ori alți invadatori, asemănător procesului de formare a perlelor în jurul unui bob de nisip. Însă, la un moment dat, are un efect distructiv. „Plăcile de beta-amiloid ne protejează de boală ori sunt un semn de avertizare timpuriu?“, se întreabă dr. Petersen. „Nu știm încă.“

NU UITA Compușii din marijuana, printre care THC, pot favoriza eliminarea plăcilor de beta-amiloid, sugerează studiul de la Institutul Salk. Nu te grăbi; rezultatele sunt preliminare.

7 Evaluările pentru Alzheimer vor deveni o rutină

Pe moment, doctorii nu pot vedea cu ușurință ceea ce se întâmplă în creierul tău. Dar asta se schimbă. „În prezent, putem să vizualizăm cu succes proteinele din creier asociate cu Alzheimer“, spune dr. Petersen. E un progres major. Cercetarea ajută neurologii la dezvoltarea terapiilor care opresc progresia bolii, la fel cum cardiologii procedează cu ateroscleroza. „Încercăm să identificăm «nivelul de colesterol al bolii Alzheimer»“, spune el. De asemenea, tehnologia imagistică poate dezvălui reducerea în volum a creierului, activitatea celulară scăzută și acumularea plăcii de amiloid.

NU UITA Până ce aceste analize o să fie utilizate pe scară largă, fă testări periodice standardizate pentru a-ți evalua memoria, abilitățile de gândire și de rezolvare a problemelor. Întreabă-ți medicul despre ele.

8 Germenii sunt responsabili pentru unele probleme cerebrale

„Indiferent de cât de curate încercăm să ne menținem gândurile, creierul nostru conține zeci de mii de microbi în stare latentă“, spune dr. Doraiswamy. Oamenii de știință sugerează că unii germeni pot fi treziți la viață de unii factori declanșatori precum stresul ori anumite medicamente.

NU UITA Numeroși microbi - cum ar fi cei asociați cu herpes, toxoplasmoză, HIV, boala Lyme și forma umană a bolii vacii nebune - îți pot infecta creierul și pot distruge procesele cognitive. Mai mult, Alzheimer și alte forme de demență pot fi provocate de germeni într-un mod care nu este pe deplin cunoscut.

Ilustrații de Paul Blow; Guliver/ThinkStock (bebeluș)

9 Asigură-te că diabetul nu-ți crește riscul

Asocierea diabetului cu problemele cognitive nu mai este un secret, dar conexiunea devine din ce în ce mai puternică. Unul dintre deficitele timpurii ale creierului la oamenii cu risc de Alzheimer este incapacitatea celulelor nervoase de a folosi glucoza, principalul lor combustibil. Dr. Doraiswamy numește acest fenomen „diabetul creierului". Oamenii de știință testează exercițiile, dietele cu indice glicemic scăzut și antidiabeticele orale ca abordări preventive pentru Alzheimer.

NU UITA Testează-te pentru diabet și, dacă ai această afecțiune sau riscul este mare, schimbă-ți stilul de viață.

10 Învață noi lucruri pentru a opri declinul cognitiv

Provocările constante cu sarcini noi și complexe - șah, un sport nou, o limbă străină, un instrument muzical - îți pot întări sau deschide noi linii de comunicare la nivelul neuronilor. De exemplu, lecțiile de pian extind rețelele neuronale situate între centrii auditivi și motori din creier. Învățarea constantă produce o rezervă cerebrală puternică. „Chiar dacă boala doboară o regiune a creierului, există un fel de backup", explică dr. Doraiswamy.

NU UITA În iulie, un studiu desfășurat timp de zece ani a arătat că un joc de gândire care îți scurtează timpul de răspuns poate reduce și riscul de demență. „Dacă aceste descoperiri pot fi puse în aplicare, situația se va schimba", spune dr. Doraiswamy.

11 CREIERUL PREFERĂ DIETA MEDITERANEANĂ

„Creierul oamenilor care consumă un meniu mediteranean – fructe, legume, leguminoase, cereale neprocesate, pește proaspăt, ulei de măsline și vin roșu – aveau organismul mai tânăr în studiile la autopsie", menționează dr. Doraiswamy. Într-un studiu, adepții dietei MIND, care se axează pe consumul de plante, au un risc cu până la 53% mai mic de apariție a bolii Alzheimer.

12 Testosteronul poate fi un stimulent cerebral

Terapia cu testosteron e deseori proclamată fântâna tinereții. În plus, creșterea cantității de hormon T la persoanele cu un nivel scăzut poate ajuta la prevenirea deteriorărilor la nivel cerebral cauzate de stresul oxidativ - acumularea de produse secundare nocive apărute în procesul de îmbătrânire celulară. „Însă, odată ce acest stres atinge un anumit prag, adaosul de testosteron poate accelera, de fapt, deteriorarea cerebrală", avertizează dr. Rebecca Cunningham, care studiază hormonii la Centrul de Știință a Sănătății din cadrul Universității Texas de Nord.

NU UITA „Consultă un doctor care îți cunoaște tot profilul de sănătate și istoricul medical", spune Cunningham. Nivelul scăzut de testosteron e unul dintre factorii de risc pentru Alzheimer, și nu un semn că vei suferi de boală.

13 Cercetătorii recunosc conceptul de „demență mixtă"

În stadiul timpuriu al demenței vasculare, pacienții prezintă deficiențe de judecată, dificultăți în a face planificări sau a organiza ori a urmări unele instrucțiuni. În general, simptomele pentru depistarea timpurie a bolii Alzheimer sunt asociate cu memoria. Însă, pe măsură ce fiecare boală progresează, simptomele se suprapun. În prezent, doctorii recunosc faptul că multe persoane prezintă o combinație între cele două boli, cunoscută drept demență mixtă.

NU UITA „Înțelegerea relației dintre afecțiuni i-ar putea ajuta pe doctori să gestioneze boala", spune dr. Doraiswamy.

14 DOUĂ MEDICAMENTE DE URMĂRIT

Medicamentul experimental Solanezumab, produs de compania farmaceutică americană Eli Lilly, și Aducanumab de la Biogen sunt studiate pentru boala Alzheimer cu debut precoce. Ambele atacă plăcile amiloide din creier, considerate vinovatul pentru reducerea performanțelor mentale. În studiile inițiale, oamenii care urmau tratamente cu aceste medicamente au arătat un declin cognitiv mai mic, comparativ cu grupurile placebo.

UN BEBELUȘ CARE NU VA PRIMI NICIODATĂ GENELE ALZHEIMER

Aceasta este speranța părinților săi, care au investit 40.000 de dolari pe un tratament de ultimă generație pentru a-l proteja.

Când mama lui Jim a murit la 61 de ani din cauza formei cu debut precoce a bolii Alzheimer, a fost un semnal de alarmă. „Boala a lovit fiecare generație a familiei", spune Jim, un inginer de software. (El și soția au dorit să-și păstreze anonimatul.) „M-am gândit că, dacă există vreo șansă pentru a preveni apariția afecțiunii la copiii noștri, ar trebui să profităm de ea."

Jim, în vârstă de 36 de ani, a aflat că poate fi testat pentru mutații ale genei asociate bolii Alzheimer cu debut precoce. Prin intermediul fertilizării in vitro (FIV), embrionii vor fi analizați și apoi se va implanta în uter unul care nu este purtător de boală.

Decizia de a face aceste „diagnostice genetice de preimplantare" a fost halucinantă. „Realizezi că odată ce cunoști informația, nu mai poți să faci abstracție de ea", mărturisește Melissa. Însă au continuat procedura. Rezultatul testării lui Jim a fost pozitiv pentru mutațiile genei presenilină 1.

„Este un sentiment destul de intens să afli că vei suferi de Alzheimer în 15 ani", spune el. „Întotdeauna mi-am planificat viața presupunând că se va întâmpla asta, dar este ceva total diferit să știi că este un diagnostic definitiv."

Trei dintre embrionii viabili ai cuplului nu prezentau mutații. Primul embrion implantat nu s-a prins, dar cel de-al doilea a fost un succes. În prezent, Jim și Melissa sunt părinții unui băiețel sănătos în vârstă de un an și două luni.

„Analiza genetică e disponibilă pentru numeroase boli", spune dr. Svetlana Rechitsky, de la clinica Reproductive Genetic Innovations, unde și-au făcut analizele.

Jim și Melissa sunt conștienți că fiul lor nu e imun la Alzheimer, deoarece sunt implicați și factorii care țin de stilul de viață, dar măcar au redus riscul genetic. **–J.B.**

Movado Circa Motion
Cu un cadran negru, ramă roz-aurie și curea neagră, ai spune la prima vedere că e la fel de clasic precum cronograful bunicului tău. Dar sub cristalele de safir se află mult mai mult decât atât. Are dispozitiv cu bluetooth care îți monitorizează odihna și mișcarea și își ajustează singur ora atunci când călătorești și treci pe alt fus orar.

Adaptare de Elisabeta Geoó.

E timpul pentru o schimbare

Apple Watch Series 2
S-ar putea ca ultimul model să-ți pară foarte familiar, dar are niște actualizări bine-venite: e mai rapid și mai eficient ca oricând. Pentru neinițiați, acest ceas rezistă în apă până la 50 de metri adâncime și are GPS încorporat. Noul sistem de operare Apple lansează aplicațiile instantaneu, iar ceasul urmărește totul, de la bătăile inimii la exercițiile din sala de sport.

Cele mai mari nume din industria ceasurilor își lansează titanii în lupta pentru încheietura mâinii tale. Aici găsești ceasurile care merită toată atenția ta în momentul acesta.

DE BRIAN BOYÉ
FOTOGRAFII DE GRANT CORNETT
P. 99

Atunci când piese precum Apple Watch sau Samsung Gear S2 și-au făcut loc pentru prima dată pe piață, oamenii au fost nevoiți să facă o alegere. Brusc, erai ori un tradiționalist, ori tipul cu smartwatch. (Iar dacă ți le permiteai pe ambele, era clar că făceai cinste și cu băutura.)

După toate probabilitățile, decizia venea în funcție de prioritățile fiecăruia. Bărbații pentru care estetica este mai presus de orice au ales să poarte ceasuri elvețiene, pentru că sunt precise și menite să reziste. Ceilalți bărbați au ales aspectul modern al unui smartwatch, cu avantajul că puteau să verifice rapid dacă au alergat suficient pentru a-și comanda o extra porție de nachos.

Indiferent de ce părere ți-ai format despre ceasuri, un lucru e cert: ele nu reprezintă doar un moft. Anul trecut, pentru prima dată, achizițiile de ceasuri smart au depășit vânzările celor clasice. Iar anul acesta se estimează un salt în vânzări de la 30 de milioane la 50 de milioane. De fapt, Kirk Parsons de la J. D. Power and Associates spune că s-ar putea ca ceasurile smart să le înlocuiască complet pe cele tradiționale.

Dar designerii de lux și fabricanții de ceasuri tradiționale nu capitulează în fața valului high-tech, dimpotrivă, inovează enorm. Au adus noutăți importante: o generație de ceasuri cu un design splendid și echipate cu extraopțiuni precum monitorizarea ritmului cardiac, a pașilor și ecrane cu LED pe care se pot vizualiza e-mailuri și mesaje text. „Încep să-și cunoască inamicul și să contraatace“, spune Paul Boutrous, vicepreședinte senior la Philips.

Prin urmare, fie că preferi un touchscreen ultramodern sau un cronograf impunător, pentru o achiziție nouă, ia în considerare unul dintre modelele de aici.

Nu te mai folosești de el peste doi ani? Îl poți schimba cu unul mecanic.

3

1

Celulele solare de sub cadran înseamnă că nu va trebui să-i înlocuiești vreodată bateria.

2

Înainte să începi joggingul, folosește o aplicație pentru planificarea traseului.

1

Citizen Proximity
Acest ceas a fost unul dintre primele alimentate cu lumină, care integrează perfect tehnologia bluetooth cu Apple iOS și Android. Una din calitățile principale ale ceasului este că odată ce l-ai sincronizat, acele indicatoare se ajustează singure în funcție de ora locurilor pe unde călătorești.

2

Casio WSD-F10 Smart Outdoor Watch
Dacă ești pasionat de pescuit, noul ceas Casio cu Android îți poate spune care e momentul perfect, prezicând activitatea peștilor, iar dacă ești un pasionat de escalade montane, îți va arăta altitudinea și presiunea atmosferică. N-ar fi fost rău să găsească și lemne de foc.

3

TAG Heuer Connected
Dotat cu un procesor Intel super rapid și cu tehnologie Android, Connected mimează designul legendar al ceasurilor mecanice TAG din colecția Carrera. Rama din titaniu e rezistentă și ușoară și e ușor să schimbi cadranele sau să descarci aplicații.

Styling: Brian Boyé. Aranjament decor: Danielle Selig

4

Rama subțire încorporează și un LED, ca să poți vedea în întuneric.

6

Folosește acest ceas de inspirație aviatică pentru a face față la nenumărate zboruri și programări.

Te-ai plictisit? Schimbă-i cureaua și interfața cadranului pentru un look complet nou.

5

7

Sincronizează-l cu monitorul pentru sporturi pe zăpadă, ca să știi exact câți kilometri ai străbătut cu placa.

Deschidere: costum Luigi Bianchi Mantova, cămașă Eton of Sweden, cravată Thomas Mason, maiou Four Laps, rucsac Mammut

4

Fossil Q Marshall

Acest ceas poate fi personalizat foarte ușor cu designul și culoarea care îți plac. Se conectează cu aplicații cum ar fi Google Fit, iar cu sistemul cu microfon și speaker încorporat poți să transmiți mesaje la fel ca James Bond, atunci când ai mâinile ocupate.

5

Michael Kors Access Dylan Smartwatch

Se evidențiază atât prin carcasa argintie sau roz-aurie, cât și prin display-ul de 46 de milimetri care poate fi personalizat. Îți monitorizează activitatea și îți numără pașii atunci când fugi cât mai departe de cei care îți admiră obsesiv ceasul.

6

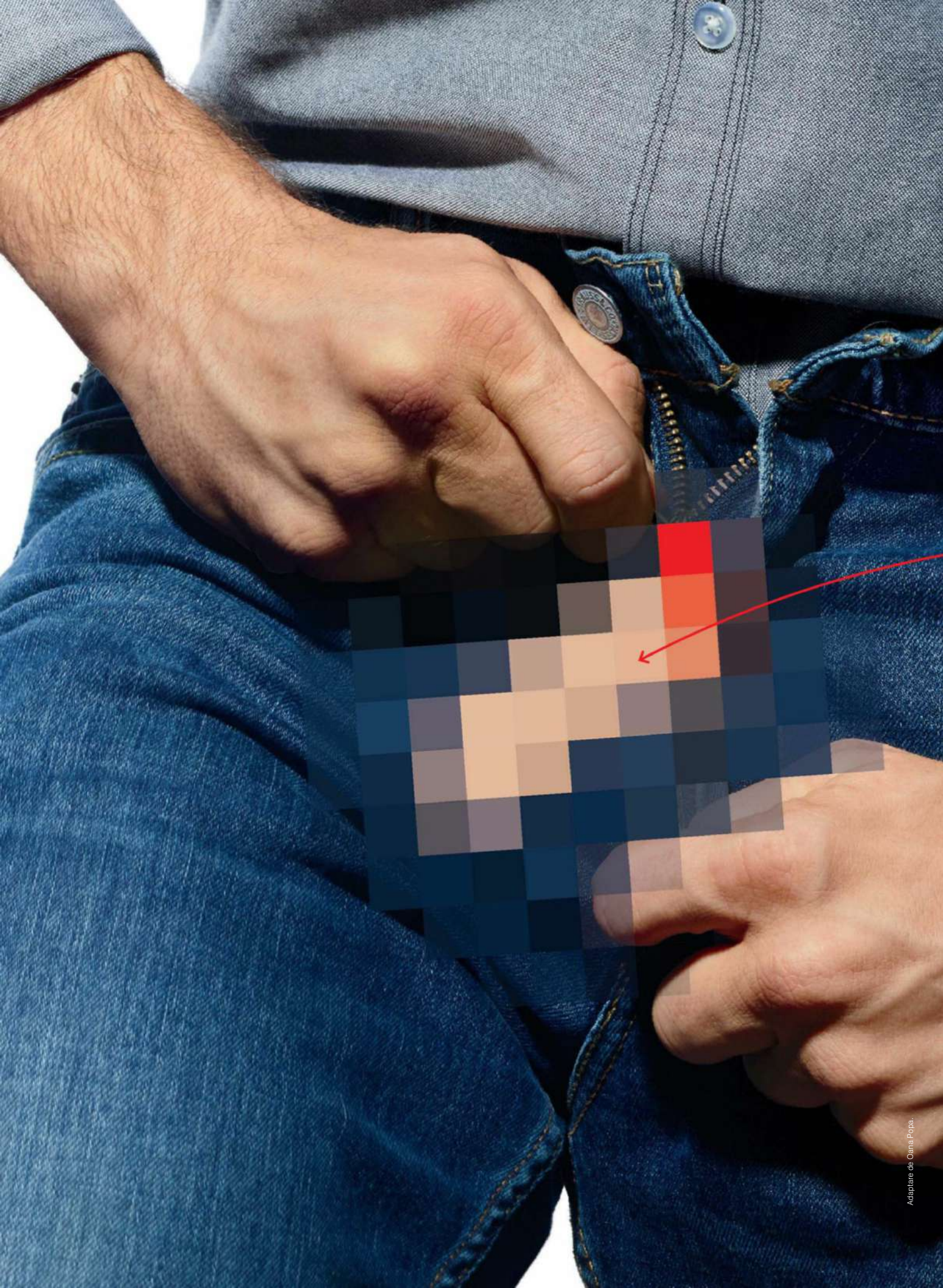
Breitling Exospace B55

Conceput pentru piloți, acest ceas cu carcasă din titaniu are suficiente extraopțiuni cât să te țină ocupat și dacă nu ești pilot. Pe ecranul LCD poți vedea e-mailuri, calendarul și apelurile primite, în timp ce aplicația Connected îți permite să setezi șapte alarme diferite.

7

Nixon the Mission

Desemnat primul ceas smart de acțiune, The Mission îți pune la dispoziție informații despre condițiile pentru surf și sporturi de iarnă. E fabricat din oțel gradat (oțel chirurgical) și e rezistent 100 de metri sub apă.



Adaptare de Oana Popa.

CUM

SĂ EVIȚI ACCIDENTELE ÎN ZONA INTIMĂ

PROTEJEAZĂ-ȚI ORGANUL PREFERAT DE PERICOLELE IMINENTE LA CARE NICI NU TE GÂNDEȘTI.

DE ERIC SPITZNAGEL
FOTOGRAFIE DE THE VOORHES

SĂ PRIVEȘTI O INTERVENȚIE CHIRURGICALĂ DE extirpare a penisului nu e deloc cum ți-ai fi imaginat. E adevărat că este înspăimântătoare și cu mult sânge și că îți vine să-ți atingi discret zona genitală, să te asiguri că penisul tău e la locul lui. Dar cea mai nasoală parte, atunci când ești spectator la ghilotinarea organului de pe corpul posesorului, este că toată procedura durează extrem de mult.

Noi ne imaginam că totul se întâmplă dintr-o mișcare iute de cuțit. Dar lucrurile nu stau chiar așa. Se înlătură bucată cu bucată de țesut și mușchi, pe rând. E ca atunci când încerci să cureți un măr de părțile stricate. Tai un pic de aici și un pic de dincolo, să vezi cât de mult poți salva.

„Seamănă cu un fruct putrezit", spune Gregory Bales, medic urolog la Centrul Medical al Universității din Chicago, cel care ne-a invitat să asistăm la o penectomie - amputarea chirurgicală a penisului. „Ai putea să arunci fructul, pur și simplu. Dar, dacă vrei să păstrezi fructul - iar pacientul acesta își dorește foarte tare să nu rămână fără fructul său -, vei dori să reduci pe cât posibil pierderea țesutului."

Mirosul care vine dinspre pacient, un bărbat de 50 de ani care stă întins pe masa de operație, cu picioarele imobilizate, este cutremurător. E ca o șosetă umplută cu maioneză, abandonată într-o parcare pe timpul verii. De aproape (și da, ni s-a permis să urmărim îndeaproape întreaga procedură chinuitoare, care a durat patru ore), penisul pacientului este gri și deformat. Dacă Gollum din *Stăpânul inelelor* ar avea penis, cam așa ar arăta.

Echipa de chirurgi înlătură bucăți din ce în ce mai mari din penisul afectat, lăsând în urmă, pe burta pacientului, o grămadă morbidă de bucăți cenușii de țesut.

„Bietul om nu prea a înțeles ce urma să se întâmple cu el“, spune Joe, unul dintre medicii rezidenți. „I-am explicat în ce va consta intervenția chirurgicală, iar el a întrebat dacă va mai putea face sex ulterior. Eu i-am spus, omule, nu e de glumă, nu vei mai face sex niciodată.“

Privind cum este măcelărit organul preferat al tuturor bărbaților, îți dai seama cât de vulnerabilă este, de fapt, bucata asta de carne dintre picioare. Ce e de făcut să te asiguri că nu ți se va întâmpla niciodată așa ceva?

E destul de simplu. Pacientul în cauză nu este circumcis și suferă de fimoză, o inflamație a țesutului din jurul glandului. Boala în sine se tratează, însă acest pacient nu a respectat o igienă corespunzătoare. Lipsa acesteia a dus la contractarea unei infecții fungice.

„Penisul său este pur și simplu decimat de infecție“, spune dr. Bales.

Bărbații care rămân fără penis nu sunt întotdeauna cretini care-și asumă riscuri aiurea. Nu sunt neapărat cei care și-au pus o armă încărcată la brâu sau cei care s-au întrebat „ce-ar fi dacă mi-aș băga penisul în toasterul ăsta?“ Câteodată, li se întâmplă tipilor care nu au ajuns la timp la doctor sau nu și-au dat seama că puțină apă și săpun în zona genitală pot face diferența. „Aspectele minore sunt cele mai periculoase“, spune dr. Bales.

Prima parte a intervenției chirurgicale aproape s-a terminat. Ceea ce odată a fost un penis e doar o bucată țeșită de țesut. Ulterior, chirurgii trebuie să decidă unde vor crea uretra pacientului.

„Aici, ce părere aveți?“, întreabă Joe, arătând o zonă moale din partea de jos a testiculelor pacientului.

„E mult prea jos“, spune Jake, un alt rezident. „Nu poți să urinezi prin testicule.“

„Trebuie să fie jos“, susține Joe. „Altfel, ori de câte ori va încerca să urineze, se va stropi pe picioare.“

Dr. Bales dă din cap neputincios. „E o situație tragică. De acum înainte, până la sfârșitul vieții, acest pacient va fi nevoit să urineze ca o femeie. Dacă ar fi luat măsuri mai devreme, dacă și-ar fi dat seama că are o problemă, lucrurile ar fi stat cu totul altfel. Ar fi avut o șansă să-și salveze penisul. Așa sunt bărbații. Nu vor să meargă la medic de teama veștilor proaste. Dar, dacă aștepți prea mult...“ - se oprește pentru a strânge bucățile de carne ce odată formau un penis - „ți se poate întâmpla și ție.“

Iată, în continuare, cele mai frecvente moduri în care bărbații își distrug zona genitală și, foarte important, ce să faci ca să te protejezi.

OROAREA

Sfârtecat de câine

Iată un scenariu de coșmar: bați mingea cu copiii tăi. Câinele cuiva vrea să vi se alăture. Se repede la minge, dar nu reușește să o prindă. Din frustrare, se aruncă asupra ta, iar colții săi îți sfâșie scrotul ca pe un șervețel de hârtie. Kenneth Phillips, un avocat din Beverly Hills specializat în atacuri canine, a avut cazuri de acest gen. „Pot fi răni superficiale, secționarea penisului sau chiar mâncarea acestuia de către animal“, spune el.

CUM SĂ-ȚI PROTEJEZI ZONA GENITALĂ

Mai întâi, trebuie să știi de ce câinii te atacă în zona intimă. „Ei adulmecă feromonii din zona genitală, în timpul unei confruntări“, spune Nicholas Dodman, profesor specializat în comportamentul animalelor, la Tufts. Fii atent la toți câinii, chiar și la al tău. „În 75% din cazuri, autorul atacului e un câine pe care victima îl cunoștea și în care avea încredere“, spune Phillips. „Stai cu piciorul stâng în față și cu dreptul în spate. Astfel, câinelui îi va fi mai greu să ajungă direct la zona genitală“, spune Loren Christensen, antrenor de autoapărare.

Dacă ai fost mușcat, mergi imediat la medic pentru evaluare. „Gura câinilor e foarte murdară, deci riscul de infecții grave este foarte mare“, spune Andrew Kramer, medic urolog la Universitatea Maryland. Și stai departe de alimentele tartinabile. Un urolog ne-a spus că, „în 9 cazuri din 10, când un câine mușcă pe cineva în zona genitală, e pentru că penisul respectivului e plin de unt de arahide“.

OROAREA

Strivit într-un accident de bicicletă

Leziunile peniene cauzate de accidente de ciclism au trimis circa 6.500 de sportivi la urgențe, în perioada 2002-2010, potrivit cercetărilor conduse de Benjamin Breyer, medic urolog la spitalul San Francisco General. Deși majoritatea rănilor sunt minore, mai sunt și unele absolut odioase. „Am tratat câteva răni produse de decalotarea forțată, când țesutul penian a fost smuls de pe glandul biciclistului“, spune el. „Forța impactului și alunecarea pe cadrul bicicletei au smuls pur și simplu prepuțul.“ Prezența unui corp dur, cum este bara sau cadrul, în imediata vecinătate a zonei genitale, te face vulnerabil la căderea sau la coborârea în grabă de pe bicicletă.

CUM SĂ-ȚI PROTEJEZI ZONA GENITALĂ

Asigură-te că bicicleta e pe măsura ta. Majoritatea magazinelor de profil ți-o vor ajusta gratuit. Dacă e prea mare, ești mai expus riscului de-a pierde controlul și de-a avea un accident, iar bara va fi periculos de aproape de zona ta genitală. E important și să alegi șaua potrivită. Trebuie să aibă lățimea aferentă gabaritului tău, astfel încât greutatea să se distribuie pe oasele șezutului, nu în zona intimă. Apoi, alege pantalonii de ciclism cu căptușeală în zona inghinală, pentru protecție sporită.

Nu în ultimul rând, instalează un mecanism de reglare prin care poți ridica sau coborî șaua din mers. Astfel, șaua nu va mai fi un impediment în coborârile abrupte sau în situațiile riscante.

Guliver/GettyImages

CE S-A ÎNTÂMPLAT

Bărbații găsesc mereu moduri nebunești de a se răni în zona genitală. Iată câteva dintre aceste situații, din evidența Comisiei Americane pentru Siguranța Consumatorului, în perioada 2012-2015.

12,7% LA SPORT
Lovituri cu mingea în testicule

10,6% RIDICÂND UN OBIECT GREU
Haltere sau mobilă

8,4% ÎN TIMPUL COSMETIZĂRII ZONEI INTIME

7,1% DIN CAUZA FERMOARELOR

5,8% CORPURI STRĂINE
Inele, sârmă sau antene introduse în penis sau înfășurate în jurul acestuia

11,9% LOVIREA SAU ÎNCASAREA UNEI LOVITURI
De cot sau ușă, de exemplu

10% ÎN TIMPUL UNOR EXERCIȚII FIZICE
În afara antrenamentelor cu greutăți

8,1% MERSUL ÎN ȘA
Pe bicicletă, mașina de tuns iarba, călărirea unui taur de rodeo etc.

6% CĂZĂTURI
De sau pe obiecte

OROAREA

Lovit cu genunchiul

Nu există bărbat să nu fi încasat cel puțin o lovitură în zona sensibilă. Jucătorul britanic de rugby Paul Wood a primit „accidental" un genunchi în vintre, în timpul unui meci, și s-a ales cu ruptură de testicul ce a trebuit extirpat. Și ăsta e un deznodământ fericit, în comparație cu Willie Cannon, din Cleveland, care a fost lovit în testicule în timpul unui jaf. Ruptura sa de testicul s-a transformat în cangrenă și omul a decedat o lună mai târziu.

CUM SĂ-ȚI PROTEJEZI ZONA GENITALĂ

„Fii atent în preajma copiilor. Adulții nu prea se lovesc unii pe alții în zona genitală", susține Brian Steixner, medic și directorul Institutului de Sănătate Masculină de la Jersey Urology Group. „Mai mereu e vorba de câte un copil care și-a pocnit tatăl în testicule."
Investește în indispensabili de calitate. „Nimeni nu te poate opri să porți suspensor sau echipament de protecție, dar nu e necesar, dacă nu cumva ești portar", spune dr. Kramer. În activitățile în care e posibil să încasezi lovituri în zona genitală, poartă pe dedesubt pantaloni care se mulează pe scrot și coapse. Dacă te lovești la testicule, nu le ține prea mult sub compresa cu gheață. „Te poți alege cu degerături la nivelul scrotului și-ți poți pierde testiculul", spune dr. Kramer. Mai bine ia ibuprofen, întinde-te puțin, închide ochii și așteaptă să-ți treacă. „În majoritatea cazurilor, durerea dispare în mai puțin de o oră", spune dr. Kramer. Dacă durerea persistă și e însoțită de inflamație sau vânătăi, mergi la urgență.

OROAREA

Fracturat când faci sex

Chris din Los Angeles păstrează vie în memorie amintirea zilei când și-a rupt penisul. El și prietena lui erau în toiul unei partide de sex dur, într-un hotel. „Când am terminat, m-am uitat în jos și am văzut cu groază că zona mea genitală arăta ca locul unei crime", spune el. Sângele nu era singura problemă. Penisul său era curbat într-o altă direcție. Astfel de accidente se pot întâmpla cu ușurință. „Te retragi, apoi, când vrei să o penetrezi din nou, te lovești de osul ei pelvian", explică dr. Steixner. Impactul produce o ruptură a prepuțului, iar sângele din erecție se scurge în piele. „Penisul arată ca o vânătă", spune el.

CUM SĂ-ȚI PROTEJEZI ZONA GENITALĂ

Uită de poziția reverse cowgirl (femeia deasupra, cu spatele), e cea mai riscantă. „Actorii porno se aleg mereu cu rupturi peniene", spune dr. Steixner. „Doar pentru că poți face sex într-o anumită poziție nu înseamnă că e bine să faci asta."
De fapt, încearcă să mergi la țintă, în orice poziție. „Evită să-ți contorsionezi penisul", spune urologul Drogo Montague, de la Cleveland Clinic. Penisul tău e o săgeată. Trebuie să nimerești drept la țintă, nu să ajungi după colț.

Dacă penisul iese din vagin, nu trebuie să-l lași să-și găsească singur drumul înapoi. „Tu sau partenera ta trebuie să îl ghidați manual înapoi în vagin", spune dr. Montague. În caz de accident, mergi la medic. Netratate, rupturile de prepuț pot duce la curbarea permanentă a penisului.

OROAREA

Sfâșiat de fermoar

Când Ben Stiller și-a prins bijuteriile în fermoar, în filmul ***Mary cea cu vino-ncoa'***, probabil ai zis „cu siguranță, eu nu sunt atât de prost". Dar accidentele cu fermoare sunt, în mod șocant, foarte frecvente. Potrivit cercetărilor dr. Breyer, dinții de metal au produs leziuni asupra 17.616 de penisuri într-un interval de opt ani.

CUM SĂ-ȚI PROTEJEZI ZONA GENITALĂ

Pare simplu, dar merită repetat: nu trage fermoarul fără să te uiți. „E nevoie doar de o fracțiune de secundă", spune dr. Breyer. Deși susține că nu există un factor comun pentru accidentele cu fermoare, el suspectează că „trasul fermoarului cu exces de zel" e principalul vinovat.
Dacă nu vrei să treci la șliț cu nasturi, poți măcar alege să porți chiloți cu croială clasică, în locul boxerilor. „Șlițul boxerilor facilitează expunerea penisului, fără să-ți dai seama", spune designerul Nick Verreos, din Los Angeles.
Iată ce e de făcut dacă ți-ai prins prepuțul în fermoar: „Nu trage fermoarul în direcția opusă! Aceasta ar putea duce la leziuni ale pielii. În schimb, poți încerca să comprimi întreg prepuțul, pentru a reduce inflamația și retenția de lichide", te sfătuiește dr. Kramer. Așteaptă reducerea inflamației și apoi poți încerca să scoți pielea din fermoar, încetul cu încetul. Dacă nu funcționează, folosește un clește de sârmă pentru a tăia partea fermoarului care unește cele două părți zimțate. Astfel, întreg fermoarul va fi demontat. Procedează cu atenție!

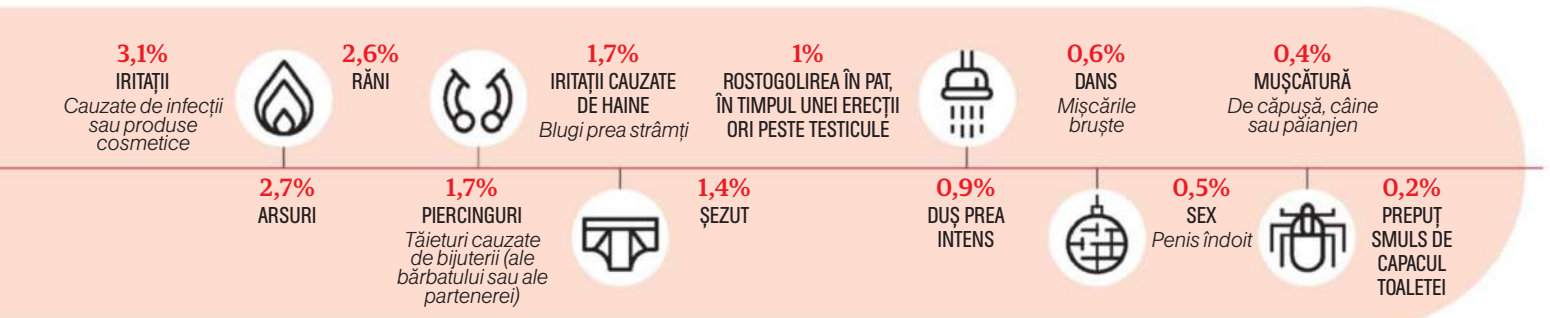
OROAREA

Tăiat la raderea părului pubian

Aproape jumătate dintre femeile intervievate într-un studiu al *Journal of Sexual Medicine* spun că preferă bărbații fără păr pubian, așa că e de înțeles de ce vrei să-ți cosmetizezi zona intimă. Dar testiculele nu sunt la fel de ușor de ras precum barba. „Pielea scrotului are denivelări și cotloane în care se ascund o grămadă de bacterii", spune dr. Steixner. „Chiar și o tăietură neînsemnată poate permite accesul bacteriilor în interior, ducând la abcese și, foarte rar, la cangrena Fournier, o infecție bacteriană care-ți mănâncă testiculele de vii."

CUM SĂ-ȚI PROTEJEZI ZONA GENITALĂ

Cu o jumătate de oră înainte, pune crema de ras (folosește un gel pe bază de aloe, fără alcool) la frigider. „În timp ce te razi, folosește apă rece, care-ți va contracta pielea de pe scrot, făcând-o mai netedă", spune dr. Steixner. „Întotdeauna e bine să te razi în sensul de creștere a firului de păr", spune dermatologul Anthony Rossi, de la Weill Cornell Medical College. Aceasta va preveni prinderea firelor de păr sub piele, fapt ce poate cauza infecții. Nu te apuca într-o doară de proceduri cosmetice. Rezervă-ți o oră pentru asta și nu te grăbi. Dr. Steixner susține că cele mai grave cazuri de leziuni ale scrotului se întâmplă în weekend, când tipii se pregătesc să iasă în oraș și decid să-și radă testiculele repede, la duș. „Apoi, se trezesc duminica la Urgențe, cu testicule lipsă", spune medicul.



INSIDER EVENTS & PROMO

LG • COS • SUPERDRY • NESPRESSO

CADOU PENTRU AI TĂI

Nu știi ce să le iei părinților de Sărbători? Un televizor OLED 4K ar fi numai bun pentru emisiunile de Revelion. Alege un LG OLED ULTRA HD 4K SMART TV OLED55B6J (8.999 lei, ofertă Media Galaxy), cu contrast infinit, design Blade Slim și 4K Upscaler. Sau poți opta pentru LG LED SUPER UHD 4K 3D SMART TV 65UH8507 (8.799 lei, ofertă Media Galaxy) cu 4K 3D+, ecranIPS 4K Quantum Display și design UniScreen Ultra Slim. Ambele televizoare au și sistem de sunet calibrat de Harman.Kardon.

mediagalaxy.ro

POARTĂ HAINE LEJERE

Pentru colecția primăvară-vară 2017, COS pune accent pe simplitate și pe lookul relaxat, realizat fără efort. Toate propunerile urmează îndeaproape tema lejerității. Croiul clasic timeless este reprezentat de sacoul de lână în nuanța gri melanj și cămașa în albastru ardezie, al cărei croi a fost updatat, renunțându-se la guler. O altă propunere e jacheta bomber ușoară, realizată din nailon translucid, care poate fi purtată cu pantaloni din pânză de bumbac, cu un singur pliu.

cosstores.com

PRIMUL MAGAZIN SUPERDRY DIN ROMÂNIA!

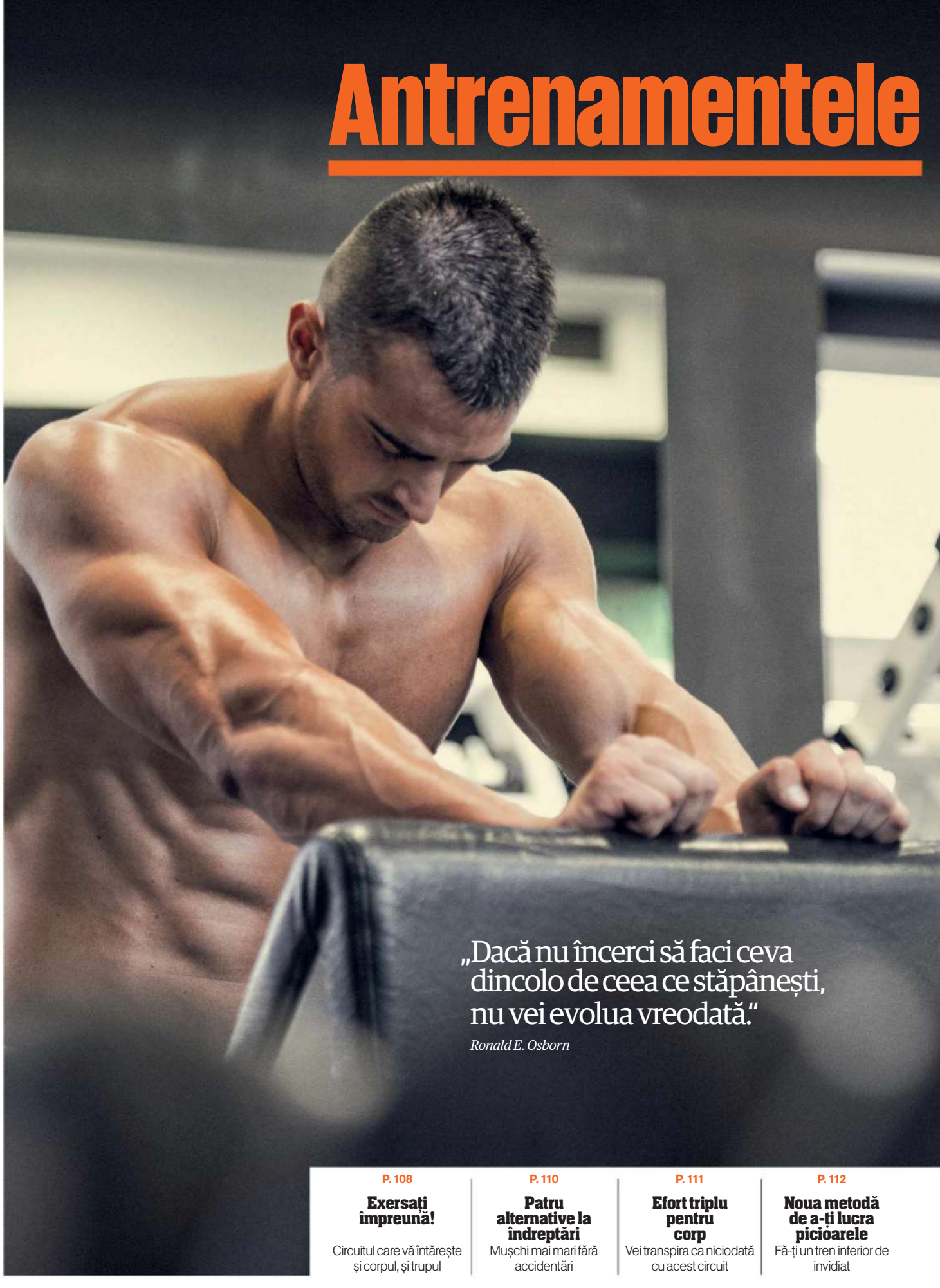
S-a deschis primul magazin monobrand Superdry din România, la etajul 1 din Băneasa Shopping City, în atriumul principal. Vândut pe toate continentele, Superdry este unul dintre cele mai populare branduri de haine și accesorii din lume!

COLABORARE DE SUCCES

Noul aparat CitiZ by Nespresso încorporează aceeași tehnologie remarcabilă și presiune de 19 bari pentru care sunt deja recunoscute aparatele Nespresso, versiunea CitiZ&Milk, oferind și posibilitatea de a prepara rețete gourmet, cu spumă de lapte proaspăt. Aparatul CitiZ by Nespresso este elementul de inspirație al colecției de toamnă-iarnă 2016/2017 semnată de designerul Mihaela Glăvan.

nespresso.ro

Antrenamentele



„Dacă nu încerci să faci ceva dincolo de ceea ce stăpânești, nu vei evolua vreodată."

Ronald E. Osborn

P. 108
Exersați împreună!
Circuitul care vă întărește și corpul, și trupul

P. 110
Patru alternative la îndreptări
Mușchi mai mari fără accidentări

P. 111
Efort triplu pentru corp
Vei transpira ca niciodată cu acest circuit

P. 112
Noua metodă de a-ți lucra picioarele
Fă-ți un tren inferior de invidiat

Gulliver/GettyImages

Antrenează-te cu ea

Chiar dacă scopul vostru nu e comun atunci când intrați în sala de fitness, vă puteți ajuta reciproc să obțineți rezultatele dorite.

INSTRUCȚIUNI Antrenați-vă săptămânal sau o dată la zece zile. Vă puteți verifica progresul comparând rezultatele din zece în zece zile. Ordinea zonelor de antrenamente se poate schimba în funcție de preferințele și de capacitatea de efort a fiecăruia. Nu există un număr recomandat sau orientativ de repetări, exercițiile se execută în regim AMRAP (as many reps as possible). Setați timerul telefonului pentru o rundă de 300 de secunde (cinci minute). Urmăriți cele patru zone de antrenament:

ZONA I: Flotări + Genuflexiuni

Folosind o bară, o bancă înaltă sau o cutie, lucrați în echipă. În timp ce un partener face flotări, celălalt îi susține picioarele și face genuflexiuni, numărând repetările. În clipa în care primul obosește și nu mai poate executa corect și eficient o repetare, strigă „schimbă", iar rolurile se inversează; continuați numărătoarea. Executați cât mai multe repetări în cele 300 de secunde, iar la final, notați rezultatul. *După o pauză de un minut, treceți la zona II.*

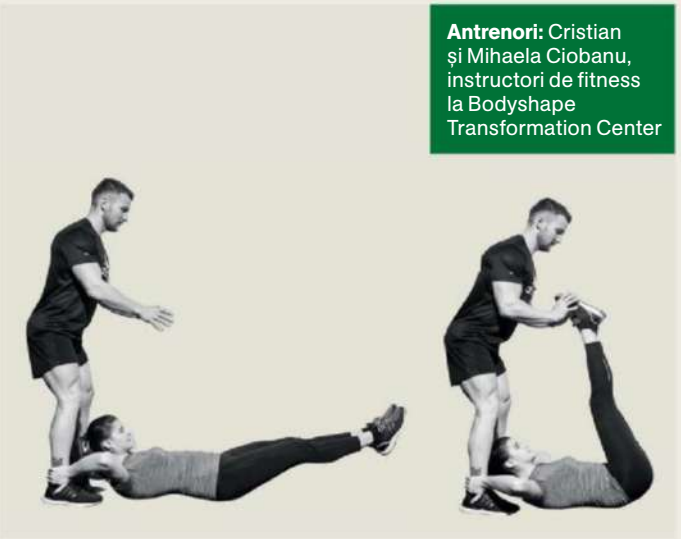
ZONA a II-a: Wall sit + Flotări pentru triceps

Un partener stă la perete, cu femurul paralel cu solul, iar celălalt partener face flotări pentru triceps, sprijinindu-se pe genunchii celuilalt; cel care stă la perete numără repetările. Când primul obosește, strigă „schimbă". Shimbați pozițiile; continuați numărătoarea. *La finalul celor cinci minute, notați rezultatul. Pauză: un minut.*

ZONA a III-a: Placă cu salut + Sărituri alternative la cutie

Din poziție de planșă, sprijiniți-vă pe mâna stângă, iar cu dreapta salutați-vă. Executați aceeași mișcarea alternând mâinile; numărați repetările. În momentul în care unul dintre parteneri obosește, strigă „schimbă". Acum veți efectua sărituri la cutie. Stați față în față, de o parte și de alta a unei cutii. Pe rând, executați săritura, numărând repetările. La finalul celor cinci minute, notați rezultatele. *Pauză: un minut.*

Antrenori: Cristian și Mihaela Ciobanu, instructori de fitness la Bodyshape Transformation Center



ZONA a IV-a: Ridicări de picioare din culcat pe spate

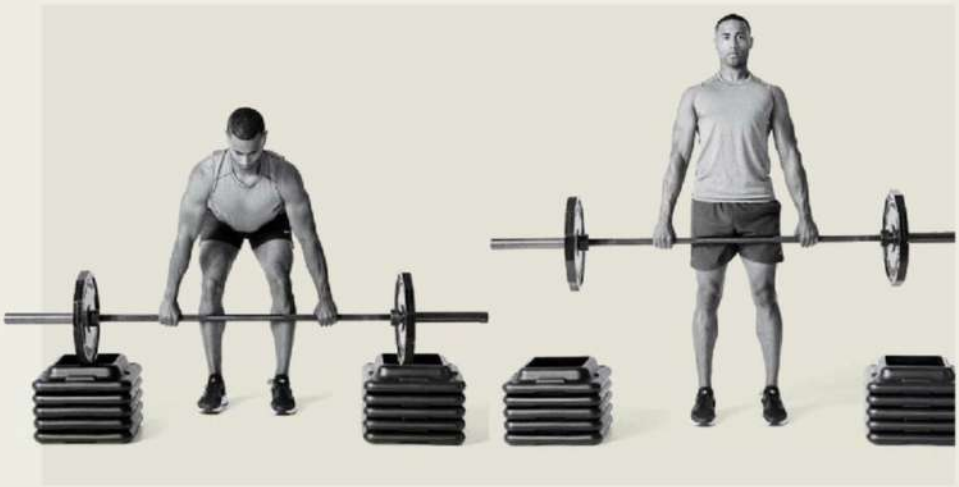
Unul dintre parteneri se întinde pe o saltea, ținându-se cu mâinile de picioarele celuilalt. Din acea poziție, ridică picioarele energic spre abdomenul partenerului, fără să îndoaie genunchii. Partenerul îi prinde picioarele și împinge cu putere spre poziția inițială, numărând repetările. Când simte că nu mai poate face corect exercițiul (genunchii încep să se îndoaie), face schimb de poziții cu partenerul; continuă până la expirarea celor cinci minute. La final, notați rezultatul. *Rezultatul final e suma rezultatelor obținute în cele patru zone de antrenament.*

FOTOGRAFII DE GREENMIND STUDIO

DESTINUL ÎȚI E ÎN SÂNGE
ACADEMY AWARD® NOMINEE
MICHAEL FASSBENDER
ACADEMY AWARD® WINNER
MARION COTILLARD
ACADEMY AWARD® WINNER
JEREMY IRONS
ASSASSIN'S CREED
CODUL ASASINULUI
DIN 6 IANUARIE 2017 ÎN CINEMATOGRAFE ÎN 3D
AssassinsCreedMovie.com #AssassinsCreedMovie

Patru alternative istețe pentru îndreptări

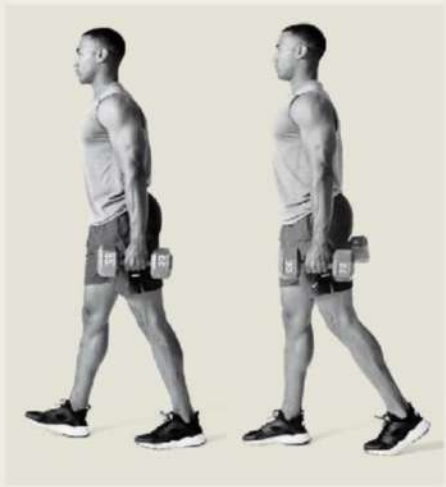
Vrei să construiești masă musculară, să topești grăsime și să eviți accidentările? Nu e nevoie să faci îndreptări cu haltera. Efectuează următoarele patru exerciții o dată pe săptămână.



1 Tracțiune cu haltera de pe stativ

DE CE FUNCȚIONEAZĂ Imiți mecanica îndreptărilor de la podea, dar elimini prima parte a mișcării – partea care este, în general, cea mai problematică.

CUM PROCEDEZI Fixează bara pe niște blocuri sau pe un stativ de greutăți astfel încât să fie la nivelul genunchiului (sau mai sus). Apleacă-te și apucă bara cu o priză pronație, cu brațele în exteriorul picioarelor. Acum ridică-te, împingând din trunchi în față în timp ce tragi bara de pe stativ. Fă trei seturi a câte șase repetări.



2 Mersul fermierului

DE CE FUNCȚIONEAZĂ Lucrează doar priza, partea superioară a spatelui și zona mediană.

CUM PROCEDEZI Ia în mâini o pereche de gantere sau de kettlebelluri și plimbă-te ușor timp de 30-60 de secunde. Acesta este un set; fă patru.

3 Ridicări de bazin cu bara

DE CE FUNCȚIONEAZĂ Îți solicită foarte mult mușchii fesieri și bicepșii femurali, punând o presiune mult mai mică pe partea inferioară a spatelui, inversul a ceea ce se întâmplă la o îndreptare clasică.

CUM PROCEDEZI Așază-te, cu omoplații sprijiniți de bancă, cu o bară încărcată cu greutăți peste șolduri. Apucă bara, flexează genunchii și lipește tălpile de podea, chiar în dreptul genunchilor. Acum încordează fesierii și ridică bazinul până când corpul tău formează o linie dreaptă de la umeri la genunchi. Coboară ușor bara în poziția de start. Aceasta e o repetare; fă trei seturi a câte opt repetări.

Instructor: Ben Bruno, consultant MH și guru al forței, Los Angeles

4 Îndreptări românești cu ganterele, într-un picior

DE CE FUNCȚIONEAZĂ Îți soliciți partea posterioară a corpului (partea inferioară a spatelui, mușchii fesieri, bicepșii femurali și mușchii gambei) fără să folosești o greutate obositoare.

CUM PROCEDEZI Ține o greutate în fiecare mână și mută greutatea pe piciorul stâng. Apleacă-te în față pe piciorul stâng până când greutățile se apropie de podea, menținând piciorul drept în linie cu trunchiul și degetele orientate către podea. Spatele tău ar trebui să rămână drept. Inversează mișcarea și repetă. Fă patru seturi a câte zece repetări; apoi schimbă picioarele și repetă.

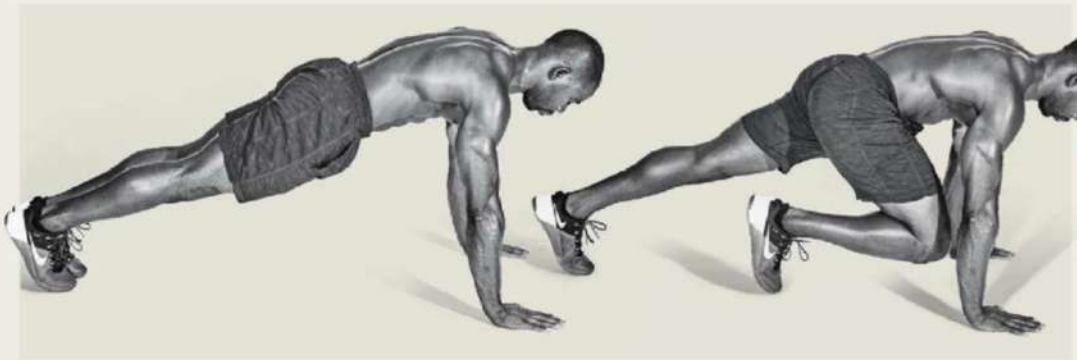
Adaptare de Luiza Gabriela Vîlsan. Grooming: Brittany Spaulding/True Beauty Marks; Guliver/Getty Images (medalion)

FOTOGRAFII DE BEN GOLDSTEIN

Corp perfect în trei pași

Acest antrenament intens, *Riptensity*, creat de câștigătorul ediției americane a competiției Next Top Trainer 2015, îți activează fiecare mușchi din corp.

INSTRUCȚIUNI Efectuează cele trei exerciții sub formă de circuit, trecând direct de la unul la altul. Folosește un minut pentru fiecare mișcare: efectuează exercițiile în timpul de execuție stabilit și fă pauză în perioada rămasă.



Antrenor: Gideon Akande, creatorul programului *Riptensity*

EFECTUEAZĂ-LE!

Ca o încălzire	**5 minute**
Ca un finisher	**10 minute**
Ca un antrenament	**20 de minute**

1 Planșă în mers cu mountain climber

Timp de execuție: 30 de secunde

Stai în poziție de planșă, cu mâinile direct sub umeri și cu corpul perfect întins. Du mâna dreaptă către partea dreaptă, urmată de mâna stângă. În acest timp, du genunchiul drept spre piept; apoi pășește înapoi circa 15 centimetri către partea dreaptă. Repetă cu piciorul stâng. Aceasta este o repetare. Continuă mișcarea astfel încât să te „târăști" spre dreapta pentru cinci repetări. Repetă, de data asta către partea stângă, pentru încă cinci repetări.

Cum îți crește pulsul: când efectuezi acest coșmar cardio al întregului corp, îți antrenezi simultan toți mușchii – adică vei transpira foarte mult și vei arde un număr mare de calorii într-un timp relativ scurt.

2 Planșă cu genuflexiune

Timp de execuție: 45 de secunde

Stai în poziție de planșă, cu brațele întinse. Împinge exploziv bazinul în față, ducând picioarele în exteriorul mâinilor. Îndreaptă ușor trunchiul și flexează genunchii la 90 de grade. Sari înapoi în poziție de planșă.

Cum îți sculptează trunchiul: mișcarea construiește rezistență și forță în partea superioară și inferioară a corpului, iar abdomentul tău va aunge în cea mai bună formă.

3 Genuflexiune cu menținere

Timp de execuție: 30 de secunde

Stai cu picioarele depărtate la nivelul umerilor. Împinge bazinul în spate și îndoaie genunchii, coborând corpul cât de mult poți, în timp ce trunchiul este drept. Menține poziția în timpul stabilit.

Cum generează masă musculară: cu acest tip de exerciții izometrice, te concentrezi mai mult pe partea „de jos" a mișcării. Asta le oferă mușchilor un nou stimul, ajutându-i să crească.

Adaptare de Luiza Gabriela Vîlsan. Fotografii de Cait Oppermann. Grooming: Donte Mitchell/Ford Artists

PowerBar
YOU'RE STRONGER THAN YOU THINK
Living Well S.R.L. - office@livingwell.ro T: 021 3133208, F: 021 3133209, www.facebook.com/livingwellro

Pregătește-ți picioarele pentru pârtie

Louie Vito, snowboarder profesionist, îți dezvăluie antrenamentul său de iarnă.

INSTRUCȚIUNI Acesta e un circuit cu exercițiu de legătură. Fă exercițiul nr. 1 și apoi exercițiul de legătură (2); odihnește-te 30 de secunde. Apoi exercițiul nr. 3, urmat de exercițiul de legătură (4) și odihnește-te ș.a.m.d. Fă circuitul și odihnește-te un minut. Asta e prima rundă; fă patru.

1

Genuflexiune cu haltera pe spate

Ține o halteră pe umeri, cu priză pronație. Stai drept, cu privirea orientată spre înainte. Împinge șoldurile în spate, flexează genunchii și lasă-te în jos până când coapsele tale sunt paralele cu podeaua. Revino în poziția inițială. *Repetări: șase.*

3

Genuflexiune cu o ganteră

Stai cu tălpile depărtate un pic peste nivelul umerilor. Ține capătul unei gantere în fața pieptului, coatele orientate către sol. Ține spatele drept în timp ce împingi șoldurile spre înapoi, îndoaie genunchii și fă o genuflexiune adâncă. Revino în poziția inițială. *Repetări: șase.*

2

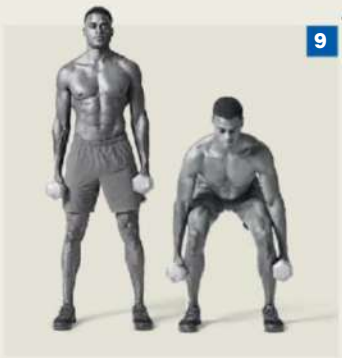
4

Sărituri pe stepper

Stai cu fața către stepper. Împinge șoldurile în spate; apoi, cu avânt, sari pe stepper. Sari înapoi pe podea și repetă. *Repetări: 20.*

10

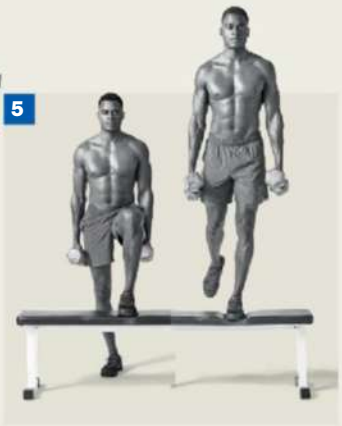
9



Genuflexiune cu ganterele

Ține o pereche de gantere și stai cu picioarele depărtate la nivelul umerilor. Împinge șoldurile în spate și fă o genuflexiune; ține spatele drept. Revino în poziția inițială. *Repetări: șase.*

5



Urcare pe bancă cu ganterele

Ține o pereche de gantere în mâini; așază piciorul stâng pe bancă. Lasă-ți greutatea pe piciorul stâng în timp ce urci piciorul drept. Coboară cu dreptul de pe bancă și revino la start. Fă toate repetările, schimbă și repetă. *Repetări: șase.*

8

6

7

Genuflexiune cu banda de rezistență

Trece o bandă de rezistență pe sub tălpi și peste umeri; încrucișează brațele, cu palmele pe umeri. Împinge șoldurile în spate, îndoaie genunchii și fă o genuflexiune până când genunchii ajung la 90 de grade. Menține. N-ai bandă? Fă exercițiul fără. *Timp: 30 de secunde.*

Antrenor John Schaeffer – fost halterofil de performanță, cu 25 de ani de experiență, care a lucrat cu atleți precum Louie Vito și Apolo Ohno.

Adaptare de Amalia Dobre. Grooming: Gina Kay Osborne/True Beauty Marks; short și pantofi sport Nike; Arena Platoș (snowboarder)

FOTOGRAFII DE BEN GOLDSTEIN

NATIONAL GEOGRAPHIC
TRAVELER

Redescoperă România

Perforează pe semnul indicat la marginea paginilor 90-114 şi transformă-ți revista în calendar de perete.

la orice punct de difuzare a presei

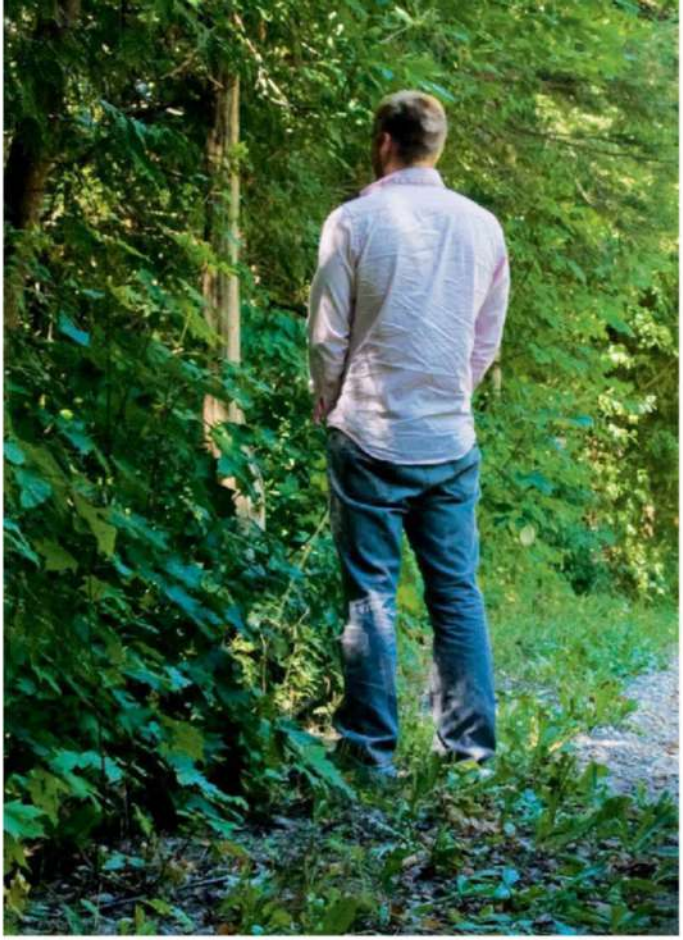
www.natgeo.ro

o revistă editată de

BurdaInternational RO

Lista lunii

21 de gesturi pe care să le eviți în 2017



1 Să te încăpățânezi să stai pe partea stângă a scărilor rulante ori să consideri că treapta pe care stai e doar a ta.

2 Să pozezi oameni în mijloacele de transport în comun și apoi să-i comentezi cu prietenii tăi pe Facebook.

3 Să fredonezi fără oprire o melodie pop enervantă pe care nu ai putut să ți-o scoți din cap toată ziua.

4 Să amenințI că te muți în altă țară după alegeri, dar apoi să renunți la idee. Îi datorezi României o scuză.

5 Să numești „adidași" pantofii sport.

6 Să-ți jignești prietenii folosind cuvinte ori expresii precum „puturos", „nemotivat" ori „poate a venit timpul să te muți din sufrageria mea".

7 Să interacționezi cu câinele tău, fără să fii conștient că degetul opozabil este un privilegiu.

8 Să transmiți cuiva „Sărbători fericite" în loc de urarea de Crăciun corectă, istorică: „Slavă Ție, atotputernicule domnitor al haosului, gazda banchetului nebunilor și conducătorul tuturor petrecăreților".

9 Să pronunți numele cuiva fără să ții cont de accente.

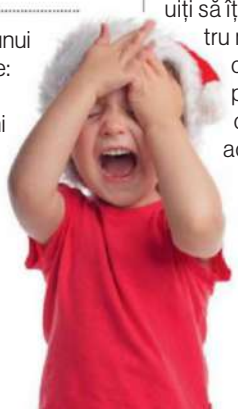
10 Să negi vehement că atitudini și comportamente precum micro-agresiunile nu există.

11 Să cunoști diferența dintre adverbele „numai", „doar" și „decât", dar totuși să le folosești incorect pe Facebook, deoarece te grăbești și, până la urmă, e doar o rețea socială. Sau, mai rău, în glumă.

12 Să ții cu tot dinadinsul să-i spui unei persoane de altă etnie că nu te deranjează acest detaliu.

13 Să aduci un omagiu pe Facebook unui celebru cântăreț de rock, deși nu i-ai mai ascultat melodiile din timpul liceului.

14 Să-i șoptești unui copil la ureche: „Guvernul nostru este condus de reptilieni deghizați în oameni, care vor să-i răneasă că pe mămica și tăticul tău", fiind costumat în Moș Crăciun.



15 Să-i faci unui coleg de muncă o remarcă de genul: „Ai petrecut până târziu în noapte?", pentru simplul motiv că nu s-a bărbierit, are ochii injectați și a venit la birou în pantaloni de trening.

16 Când faci cunoștință cu o femeie atrăgătoare, să uiți să îți ceri scuze imediat pentru rolul tău subconștient în consolidarea conspirației patriarhale, iar apoi să-ți ceri scuze și să pleci acasă ca să stai singur în întuneric, deoarece un monstru ca tine nu ar trebui să fie lăsat să circule liber.

17 Să faci pipi într-un tufiș sau pe un copac care nu este în mod explicit de genul neutru.

18 Să scrii în mesaj „LOL" când abia ai scos un zâmbet.

19 Să folosești termenul „hidratat" în orice context.

20 Să îți poreclești colegul de celulă „Micuțul", deși are 160 de kilograme și îndoaie barele de fier doar din amuzament.

21 Să mergi la premiera filmului *Star Wars* îmbrăcat ca Han Solo sau Darth Vader, obligându-i pe ceilalți spectatori să-și amintească de relația complicată cu tatăl lor.

Adaptare de Luiza Gabriela Vîlsan. Guliver/ThinkStock, Guliver/GettyImages (Darth Vader)

CITEȘTE auto catalogul

auto motor și sport

AUTOCATALOG este un ghid esențial, o sursă de informație extrem de utilă ce cuprinde informații, fotografii și date tehnice despre **2200** de mașini comercializate pe piață românească.

Acum la orice punct de difuzare a presei!

www.amsonline.ro

O REVISTĂ EDITATĂ DE

BurdaInternational RO

Familie

Vreau să fiu pregătit pentru sărbători de poveste

Fibră TV Mobil

Orange Open 25

- 6 luni gratuit pentru serviciile fixe
- 100 GB net 4G bonus

Sună la 0800 400 400 sau vino în magazine.

orange™

It's all about what matters to you

4G

www.orange.ro

TVA inclus. Ofertă valabilă până la 31.01.2017, cu posibilitate de prelungire. Oferta este disponibilă pentru abonaţii Orange în cazul prelungirii contractului de voce mobilă pe un abonament din oferta curentă începând cu Orange Me 14, cumulat cu activarea abonamentelor Home Net 500 şi Home TV Global pe 24 luni. Reducerea faţă de preţul standard cumulat al abonamentelor este de 11,5 €/lună. Bonusul de 100GB net 4G se alocă o singură dată şi este valabil pe perioada contractuală.